

健康日历

世界防治结核病日

3月24日是“世界防治结核病日”。世界卫生组织发布的2015年全球结核病报告数据显示,我国每年新发肺结核患者93万例,占全球的10%。发病数仅次于印度和印度尼西亚,是全球第三大结核病高负担国家。2015年全国报告肺结核患者86万例,在所有甲乙类传染病中仅次于病毒性肝炎居第二位。

结核病危害不可小视

说话、打喷嚏皆可传播细菌

□本报记者 黄葵

学会识别可疑症状

结核病固然可怕,但也可防可控。首先我们应该学会识别结核病的可疑症状。

当我们出现咳嗽咳痰两周以上或痰中带血丝时,要高度怀疑是否得了肺结核,及时到医疗机构就诊。当被诊断为肺结核时,要积极配合社区卫生人员的调查核实并归口到定点医院治疗。

在结核病定点医院治疗肺结核时,应该积极配合结防机构和社区卫生人员的督导服药管理工作,按时服药、按期复诊。确保治愈。当周围人出现咳嗽、咳痰≥2周,血痰等症状时,督促其及时就诊。如果被确诊为肺结核患者,要协助其规范治疗,最大限度达到治愈。

治疗结核病 “吃饭”“吃药”都重要

对于很多结核病患者来说,长时间且不间断地吃药是一件非常重要的事情。因为杀灭结核菌是一个漫长的过程,而药物间断会产生耐药性,所以“吃药”非常重要。

但在治疗过程中,很多患者往往是药也吃了,罪也受了,可病却好的很慢,这是为什么呢?原来,多数结核病患者存在一个误区,认为光吃药就可以治疗疾病。其实不然,如果没有足够的营养支持,光吃药属于事倍功半,治疗结核病“吃饭”与“吃药”同样重要。

谈到结核病与营养这个话题,北京胸科医院营养师马皎洁介绍道,结核具有慢性消耗性的特点,有时会出现结核中毒症状,如发热(低热)、盗汗、消瘦等,多数结核病患者在患病期间会处于一种营养失衡状态,营养不良一方面可使患者体内蛋白质水平低下,病灶修复功能下降,造成病灶迁延不愈,甚至扩散的结果;另一方面营养不良还会损害机体免疫功能,使CD4+T淋巴细胞数量及功能下降,同时影响抗体的亲和力,从而明显降低机体清除结核菌的能力。

而且营养不良造成的低蛋白血症还会造成抗结核药物载体缺乏,不能保证抗结核药物的有效浓度,影响疗效。因此,肺结核病人除了必须的药物治疗外,合理的饮食与充足的营养补充对疾病的恢复也非常重要。



如何预防肺结核病?

北京胸科医院结核二科高孟秋主任强调,不要去人多的地方,结核分枝杆菌(简称结核菌)是通过空气传播的。肺结核患者会经咳嗽、打喷嚏、吐痰、大声说话等方式将结核菌排出体外,漂浮在空气中。结核菌生命力顽强,可以存活很长时间,当呼吸道天然防病屏障被削弱时,一旦吸入,即可造成结核感染,成为潜伏感染结核。有文献报道,一个排菌的肺结核患者一年可以传染10到15人。所以人特别多的地方,就别去凑热闹了。

开窗通风,回家洗手。居室和办公室应该定时开窗通风。此外,要养成由公共场合返家后洗手、洗脸、更换鞋及外衣的习惯,避免将外界病原体带回个人生活环境。养成良好的卫生习惯,合理膳食,提高抵御疾病的能力是预防结核病的好方法。

不泡吧,不熬夜,保持乐观心态。网吧和酒吧的空气比较浑浊,而长期泡吧熬夜的人体内的生物钟紊乱,时间一长,体内潜伏的“结核分枝杆菌”就复活了,发展成为活动性结核病。健康的生活习惯还体现在生活中的方方面面。保持标准体重;劳逸结合,避免经常性的连续加班,保证充足睡眠时间都是需要注意的。

北京结核病控制研究所副所长、北京健康教育科普专家贺晓新指出,在社会发展与经济建设日新月异的今天,结核病在我国仍然是严重威胁广大人民健康的重大传染病,是重大的社会问题和公共卫生问题。

贺晓新说,传染性肺结核患者在咳嗽、打喷嚏、大声说话时,把带有结核菌的飞沫播散到空气中,周围人群吸入带菌飞沫即可能受到传染。呼吸道传播方式大大增加了传染风险。

在人口密集的学校、工厂等场所,存在结核病聚集性发病的风险。如果患者是耐多药肺结核患者,则传播耐多药结核菌,周围人一旦感染和发病就是耐多药结核病,对人民健康和公共卫生安全将形成巨大威胁。因此,公众要加强防控结核病的意识,养成良好生活习惯,积极做好预防工作。

【健康红绿灯】

绿灯

分清体质再喝茶



绿茶富含茶多酚和咖啡碱,对胃有一定的刺激性,肠胃较弱的人应少喝绿茶。花茶适宜女性饮用,特别是处于经期前后或更年期的女性。铁观音、武夷岩茶等乌龙茶有较好的降血脂、助消化功效,能提神、解乏。

春季多食小麦胚芽



小麦胚芽是小麦营养价值最高的一部分。50克小麦胚芽优质蛋白的含量要超过四个鸡蛋,并且小麦胚芽中的蛋白质属于优质植物性蛋白,非常利于身体的吸收。中医认为:小麦胚芽养心气,适合有心脏病的人在春季食用。

红灯

奶茶≠奶+茶



如果大家留意奶茶的配料表,就会发现,排在前几位的原料一般为水、白砂糖、植脂末,而奶粉和茶叶往往排名较后。这就说明奶茶中的奶粉和茶叶的含量较低,甚至有的奶茶中根本不含有奶粉或牛奶,完全由植脂末和食用奶味香精替代。

吃冰激凌“伤心”



健康成年人每日胆固醇摄入量不应超过300毫克。一杯普通的原味冰激凌就含有130毫克的胆固醇,加上日常饮食中的肉类等,吃一个冰激凌很容易导致胆固醇超标。而胆固醇偏高时就会导致血粘度增加使血流速度变慢,出现一系列的心脑血管疾病。

北京市疾控中心提醒: 不要随意放弃给孩子打疫苗



山东“非法疫苗案”引发社会广泛关注。日前,市卫计委、市疾控中心均表示,本市免疫规划内的一类、二类疫苗安全可靠,储存、运输符合冷链要求。同时,市疾控中心提醒市民不要恐慌,尤其是不能随意放弃为孩子接种国家免费提供的一类疫苗。

市疾控中心表示,本市正规预防接种门诊的疫苗安全可靠,孩子该打的疫苗还得打。目前全市共有533家规范化免疫预防门诊,基本覆盖全市各街道(乡镇)和社区。

根据现行《疫苗流通和预防接种管理条例》,我国将疫苗分为两类。第一类疫苗,是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定接种的疫苗。包括国家免疫规划确定的疫苗;省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗;县级以上人民政府或者其卫生主管部门组织的应急接种或者群体性预防接种所使用的疫苗。第二类疫苗,是指由公民自费并且自愿接种的其他疫苗。

市疾控中心负责人提醒家长,一类疫苗是国家规定必打并且免费提供的疫苗,对孩子的健康成长非常重要,千万不要因为恐慌随意放弃为孩子接种,“仅就乙肝来说,近三年来,北京市20岁以下急性乙肝病例报告数为零。这体现了一类疫苗的重要性。”

记者了解到,山东问题疫苗涉及的是二类疫苗。一些市民也担心二类疫苗如流感疫苗的安全性。据了解,流感疫苗已纳入本市地方免疫规划,在流感流行季到来前,本市免费向户籍60岁以上老年人和在校中小學生接种,其采购流程严格按照国务院颁发的《疫苗流通和预防接种管理条例》执行,是安全可靠的。

“总之,市民如要接种二类疫苗,一定要选择有资质的正规接种机构接种,而不要图便宜轻信无资质的诊所和个人。”负责人说。(黄葵)

“铅”的职业危害防治

哪些行业接触铅

接触铅的职业有:铅矿开采、金属冶炼、熔铅、熔锡;蓄电池制造与修理;印刷行业;油漆颜料生产与使用;焊接、造船;塑料制造;玻璃、景泰蓝、农药制造;军工生产等。

铅对健康的影响

铅对全身各系统和器官均有毒性作用。主要累及造血、神经、消化、肾脏系统;除此之外对生殖系统及儿童的生长发育有一定的毒作用。

1.铅对造血系统的影响

铅对造血系统的影响主要是影响血红蛋白的合成引起贫血,铅毒性引起的贫血不仅是由于血红蛋白合成减少,也由于铅引起红细胞膜破裂导致溶血。

2.铅对神经系统的影响

目前研究最多的是铅对神经系统的影响。铅对人体神经系统是一种极为敏感的毒物。重症患者可发生铅中毒性脑病。职业性铅中毒性脑病目前已很少见。此种情况多见于非职业性中毒,急性和慢性均可发生,如小儿捡食含铅油漆刷过的墙皮或啃咬涂有含铅油漆的玩具。铅还可引起中毒性周围神经病,以运动功能受累为主,临床表现主要是伸肌无

力,特别是使用最多的肌肉更明显。常有关节疼痛、伴肢体远端手套、袜套样感觉障碍。重症患者有“铅麻痹”或“垂腕”表现。

3.铅对消化系统的影响

铅中毒可引起消化系统分泌、运动功能异常。常有食欲不振、口内金属味、腹胀、便秘、腹部不定部位的隐痛等。中等及较重的患者,突然发作腹部绞痛(铅绞痛)。急性铅中毒,铅可直接损害肝细胞,并可使肝内小动脉痉挛引起局部缺血,发生急性铅中毒性肝病;职业性慢性铅中毒引起的肝脏损害并不显著。

如何预防铅中毒

接触铅的工人应穿工作服、但不得穿工作服进食堂、宿舍和其他场所。饭前要用肥皂洗手,下班后淋浴更衣,不将工作服回家装放一起清洗。不在车间内吸烟进食。车间铅尘浓度高时,应戴防尘口罩。应定期做健康检查。

