结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。北京胸科医院副院长、主任医师李亮介绍，曾经的“白色瘟疫”结核病，时至今日仍然是全球以及我国重大公共卫生挑战。目前，全球每年新出现结核病人800万-1000万，死亡130万，也就是说，每1秒就会新出现一名结核病人，每15秒死亡一例结核病人。

我国每年新出现结核病人150万，死亡13万，结核病发病人数居全球第三位。更为严峻的是，近年来耐药结核病疫情问题日渐突出，我国耐药结核病人数居全球第二位，每年新发约12万人。

健康防治结核病 提高抵抗力最重要

□本报记者 唐诗

结核菌有三怕 怕光怕热怕酒精

医师李亮介绍，结核病是一非常古老的传染病，人们在2000多年前的古埃及木乃伊身上发现存在骨结核。近年来通过DNA技术，发现结核病至少已经存在1.5万年。结核菌是结核病的病因，结核菌是一种呈短棒状、稍弯曲的杆菌，它的个头非常小，直径1-4微米，大概相当于人头发直径的1/60。因此，人肉眼是无法看到结核菌的，要看到结核菌必须借助于显微镜。

结核菌14-24小时才能繁殖一代，在-6℃~-8℃下存活4-5年，在-40℃下可长时间存活。结核菌喜欢氧环境，20%-40%氧分压最适合结核菌生长，所以结核病常见于肺上叶也是这一缘故，因为肺上叶氧含量最高结核菌喜欢低温环境。

同时，结核菌有“三怕”。一是怕热。95℃加温1分钟，或高压蒸汽（1.05kg/cm2，121℃）30分钟即可杀死结核菌；二是怕光。阳光直射2-7小时，紫外线照射10-20分钟就可杀死结核菌；三是怕酒精。70-75%酒精浸泡20-30分钟也可杀死结核菌。日常生活中，人们可以利用这“三怕”来杀灭结核菌。

当心体内的“睡眠”结核菌

结核菌是如何进入人体而发病的呢？医师李亮表示，首先需要具有传染源，结核病的传染源是能够排菌的肺结核病人。结核菌没有运动能力，要实现从传染源排出必须借助“交通工具”，这一交通工具就是飞沫核。结核病人咳嗽、打喷嚏时可以产生大量飞沫核，飞沫核直径大约5微米，结核菌就借助飞沫核被排到空气中，健康人吸入这样的空气，结核菌就从传染源进入了另一个人体。

进入人体后，结核菌大部分会被人体免疫系统杀死，单一部分结核菌能够逃避人体免疫系统的“追杀”而在体内存活，于是，健康人就感染了结核菌。感染结核菌后，人体是否发病取决于人体抵抗力与结核菌毒力的关系。

若人体抵抗力强而结核菌毒力弱，结核菌仍可被杀死，人体没有任何病变；若人体抵抗力弱而结核菌毒力强，结核菌就会大量繁殖，人体就会出现结核病灶和症状，这就是出现结核病；还有一种情况是人体抵抗力和结核菌毒力相当，结核菌就会处于“睡觉”状态，但一旦条件合适，如人体抵抗力突然降低，这些“睡觉”状态的结核菌就会苏醒而重新繁殖。发病后的病人就会成为新的传染源而传染更多的人体。有研究发现，若不及时治疗，一个传染源可能传染10-15个健康人。

五招预防结核病

那么，在日常生活中，大家如何预防结核病呢？医师李亮也对此做出了提示。

第一，需要加强锻炼，提高自身抵抗力。结核菌的传播看不见摸不着，所以结核菌进入人体也不可避免。如果人体抵抗力强，即使吸入结核菌也可能被消灭，因此，强的人体抵抗力对于防止结核病非常重要。

第二，养成良好卫生习惯，如不随地吐痰，咳嗽打喷嚏不要对着别人等。

第三，房间要多通风。结核菌是经空气传播的，因此通风有助于降低空气中结核菌的浓度，进而减少吸入可能。

第四，到结核病人聚集场所要戴口罩。这类场所包括结核病医院的门诊和病房，以及综合医院的呼吸科门诊等。

第五，家里有人得结核病，一定注意最好和老人、儿童相对隔离居住，因为老人和儿童是结核病的高发人群。

小雪时节养生：吃点黑色食物 及时穿衣戴帽

今天是小雪节气。小雪，是二十四节气中的第二十个节气。进入小雪，西北风开始成为大部分地区的常客，气温逐渐降到0℃以下，但大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。到了御寒保暖的季节，如何在光照少的日子里调养身心，防寒保暖？不妨做到以下几点。

衣：及时穿衣戴帽

天气转冷，感冒也进入多发季节，专家建议，要及时添衣注意保暖。很多人认为，衣服裹得越紧越暖和，其实不然。衣服太紧太厚，不但会限制身体活动，还会影响血液循环。所以冬季穿衣感觉温暖就可以了。一般来说，老人衣着应以质轻暖和为宜，年轻人穿衣不可过厚，婴幼儿体温调节能力低，应以保暖为主，但切忌捂得过厚、出汗。

另外，头部由于裸露在外面，很容易受风寒。头部一旦受寒，容易引起感冒。要想保暖头部，戴帽子很重要，并且最好能捂住耳朵。此外，头上有很多重要穴位，经常按摩头皮，加快血液循环，也能保持头部暖和。

食：吃点黑色食物

过去民间很重视冬季进补，人们大多会选择吃羊肉、牛肉等食物，还有栗子、核桃等一些零食。这个季节还应经常吃点黑色食物。黑色食物包括黑豆、紫米、黑花生、黑芝麻、黑小米、黑木耳、香菇、紫菜等。不但营养丰富，而且在抗衰老、防癌等方面发挥作用。黑豆及其制品营养丰富，具有多种健康功效，尤其对老人和心血管病患者是很好的食物。黑木耳也是常见的黑色食物，风味特殊，是一种营养丰富的食用菌。

住：记得要早睡晚起

“小雪”节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力，首先，要保证充足的睡眠。中医认为，冬季应该早睡晚起，最好每天能够保证八到九个小时的睡眠。老人晚上八九点入眠最合适，年轻人最好不要超过十点。如果超过凌晨一点还不休息，人的免疫力容易下降，加之小雪节气后气温下降明显，太晚休息更易生病。当然，最好也不要睡到太阳晒屁股。睡眠时间过长和睡眠不足，都会导致精神疲劳和身体疲倦，致使代谢免疫功能下降而危害身心健康。

行：要多晒太阳

“小雪”节气之后，天气会逐渐变得阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。所以应调节好心态，保持乐观，并且常参加一些户外活动以增强体质。另外，冬季多晒太阳，对身体也是有好处的。我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气。特别在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，而人也应该顺应自然规律。冬天常晒太阳，更能起到壮阳气、通经脉的作用。（宁萌）

能量饮料 确认对健康有害

近日，发表在《公共卫生前沿》上的一项新研究表明，能量饮料确实对健康有害。研究回顾了目前关于能量饮料的科学证据，发现短期的好处(能让人更加清醒)被惊人的健康风险所抵消，如精神健康问题、冒险行为、血压升高、肥胖、牙齿侵蚀和肾脏损害等。研究人员认为，能量饮料市场需要更多的监管，尤其是在儿童和青少年中，包括限制咖啡因、限制销售以及制定营销策略。

虽然每种能量饮料成分稍有不同，但大多数含有水，糖，咖啡因，维生素和兴奋剂，瓜拉纳、牛磺酸、人参。每盎司的咖啡因含量可达100毫克，远远超过成人每日400毫克的限量。(相比之下，一杯8盎司的咖啡含有95毫克咖啡因。)

对此，哈佛大学营养学助理教授Josiemer Mattei说，过量的咖啡因可能会导致心血管疾病，如血压升高。咖啡因在适量时可能会有一些有益的作用，高剂量可能会影响心血管系统。并且，儿童和青少年能产生问题的量比成年人更低。（吴西）

公告

医创投(北京)科技有限责任公司(统一社会信用代码 91110105MA0018506)经股东会决议现拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员为：李艳珊、陈庆军、杨丽辉，李艳珊为清算组组长请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申请债权债务。

特此公告

声明公告 刊登电话:13311403427