

健康日历

世界防治结核病日

影响我们肺部健康、阻碍你我自由呼吸的传染病，不止有新冠肺炎，还有肺结核！结核病属于慢性传染病，由结核杆菌引起，其中肺结核病最为常见。每年的3月24日为世界防治结核病日，今年是第26个世界防治结核病日，宣传主题为：“终结结核流行，自由健康呼吸”。



再见吧！“结核君”

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
呼吸与危重症医学科护师
马岭涛

如果发现感染肺结核以后不及时治疗，可能会导致永久性肺损伤，也有可能危及其他器官，甚至危及生命！看到这里，有些人可能要谈“核”色变了。那么，肺结核究竟是什么？我们又应该如何抵御它的入侵？我们跟随首都医科大学附属北京康复医院呼吸与危重症医学科护师马岭涛来了解一下。



什么是肺结核？

肺结核又称为“肺癆”，是由一种结核分枝杆菌感染引起的呼吸系统传染病，发病灶主要在肺组织、气管、支气管、胸膜部位。在我国，肺结核属于乙类法定报告传染病，在传染类疾病中，死亡率排第二位。按照疾病类型又分为：结核分枝杆菌潜伏感染者、非活动性结核病、活动性结核病。不同类型的结核病，临床症状也不尽相同：

结核分枝杆菌潜伏感染者

没有任何临床表现，也不具有传染性，在结核分枝杆菌感染者中，大多数人为潜伏感染者，但此类感染者有可能会发展成活动性肺结核。

非活动性结核病

患者也没有明显症状，但是在胸部影像学检查时可被发现，此类结核病一般也不会传染给其他人。

活动性结核病

此类结核病就是我们常说的肺结核，具有很高的传染性。此类结核病多数起病慢，通常会出现咳嗽、咳痰、咯血、盗汗、胸痛、疲乏等症状，而发生病变的部位不一样，典型症状也不相同，如病变发生在气管、支气管部位时，多有刺激性咳嗽、持续时间较长，可出现喘鸣或呼吸困难；病变发生在胸膜时，除刺激性咳嗽外，会伴有胸痛和呼吸性困难等症状。

肺结核患者除了上述症状外，还会出现全身症状，如：盗

汗、间断或持续午后低热、食欲不振、体重减轻，女性患者会有月经失调或闭经。

肺结核如何传播？

肺结核主要传播途径为“飞沫传播”。也就是当肺结核患者咳嗽、咳痰、大笑、谈话等活动时，可把含有结核分枝杆菌的微粒从气道中散播到空气中，可停留数小时，此时被其他人吸入后，则会引起感染。而其他传播途径如母婴传播、食品传播、经伤口感染传播等，概率虽有，但现已罕见。

肺结核高风险人群有哪些？

人群对于结核杆菌普遍易感，即所有的人都有可能感染结核杆菌。但是，由于人体免疫防御系统的作用，并不是所有接触结核杆菌的人均会受到感染。接触了是否受到感染，除与接触的结核菌的毒力、数量、频度因素有关以外，主要与机体对结核菌的抵抗力有关。下列人群容易受到结核菌感染：

免疫力低的人群 如化疗患者、糖尿病患者、艾滋病感染者、慢性肺疾病患者等，老年人和婴儿的风险会增大。

与结核杆菌感染者密切接触 者与患者共同居住的家人（尤其是儿童）、同一办公室的同事、同寝室的室友以及其他长时间在通风不良环境中共同生活和工作的群体。由于他们与患者有较长时间的密切接触，患者在谈

话、咳嗽、打喷嚏时排出的结核菌很容易被他们吸入而导致感染。

因职业接触肺结核患者或结核菌的人员 如结核病定点医疗机构工作人员、综合医疗机构呼吸科医务人员；从事结核菌检查、运输的人员等。由于他们从事与传染性结核病患者或结核菌接触的职业，如果感染控制措施不够完善，诊室缺乏有效的通风和消毒措施，或工作人员防范意识不足、防护措施不当，容易导致结核菌感染。

保持良好的生活习惯，健康饮食，做好防护，根据自身的情况坚持锻炼，都是很好的预防结核病的方法。

感染了肺结核该怎么办？

感染了肺结核也不要恐慌，积极配合治疗，遵循医嘱合理规范用药，一般预后良好，大多数都可治愈。

如果有了咳嗽、咳痰并持续两周以上，要积极去正规医院就诊。尤其是肺结核的患者切记不要随意停药、漏药。如果不规范治疗，容易产生耐药结核，一旦出现耐药，治愈率低。所以一旦发现结核病，规范治疗很重要。

居家治疗的患者尽量与他人分室居住，保持室内通风，尤其在咳嗽、咳痰、打喷嚏时更要注意，吐痰时要吐在有消毒液的痰盂里，或将痰吐在消毒湿巾里或密封痰袋里，以防将细菌传染给他人。

相关链接：

结核病5大误区

误区一：结核病离我们很遥远

结核病是古老的疾病，可它并没有远去。自20世纪40年代开始，由于抗结核药物的发明，结核病一度得到控制。但近十余年来，全球结核病疫情不容忽视。

误区二：结核病是穷人的“专利”

结核病早已不是穷人、营养不良者的“专利”。在结核病患者中，年轻白领及在校大学生有增多趋势。据观察，这些患者都有一些共同特点：疲劳（劳力、劳心、熬夜）、饮食不规律、缺乏运动、体质较差；部分人对低热、咳嗽、盗汗等症状不重视，误以为是普通感冒；办公或学习环境空气不流通，也为结核病的传播创造了条件。

误区三：肺结核难以被发现

发现肺结核并不难，只需做两项花钱不多的检查——痰菌检查和影像学检查，就能基本上明确诊断，关键是要有“及早就医”这个意识。

专家建议：当出现咳嗽、咳痰等症状超过两周，应及早到医院就诊；肺结核患者的密切接触者（如家人等），也应定期进行筛查。

误区四：结核病治不好

结核病并没有想象中那么可怕。即使患病，只要足够重视，及时就医，并在医生指导下进行规范治疗，多数患者可以痊愈。

误区五：症状消失即可停药

抗结核治疗的疗程较长，一般为6个月。病情严重或合并支气管结核者，疗程需要一年，结核病患者应有足够耐心。过早停药好比埋下一颗“定时炸弹”，当免疫力降低时，“炸弹”随时可能“引爆”。更重要的是，不正规治疗容易导致结核菌耐药，增加治疗难度。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

维生素B₂降低卵巢癌风险



维生素B₂是水溶性维生素，易消化、吸收。研究发现女性维生素B₂（核黄素）摄入量升高，卵巢癌的患病风险降低。每天摄入2.17毫克以上的女性较每天摄入核黄素低于1.41毫克的女性患上卵巢癌的风险降低43%。核黄素参与人体的叶酸代谢过程，进而从多途径确保DNA正常合成，维持染色体的完整结构。

春吃菠萝解腻瘦身



春季干燥，大家应该多吃一些水果补充营养和水分。菠萝因为浓郁的香味和水润的口感被很多人喜欢。菠萝中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，能分解蛋白质，帮助消化、消除炎症和水肿，能够促进血液循环。尤其是过量食用肉类及油腻食物之后，吃些菠萝更为适宜，可以预防脂肪沉积。

红灯

吃完鸡蛋别马上吃消炎药



如果有喉咙发炎或者本身有消化道类疾病的情况下，吃完鸡蛋之后千万别立马吃消炎药物。因为鸡蛋本身含有的蛋白质十分丰富，这时候吃消炎药物的话很容易影响药效，并且还会造成肠胃消化压力的增加。在吃完鸡蛋的时候一定要隔开一段时间再去吃消炎药，避免给自己的肠胃造成影响。

清嗓子会不知不觉伤害声带



觉得嗓子不舒服，我们通常会咳一下，清清嗓子。清嗓子的时候，声门下的气压增高，猛地从声带底部冲开声带，就像用力推开一扇虚掩的门，较大的冲击力可能造成声带损伤。偶尔一两下没关系，但是如果频繁“清嗓子”（如慢性咽炎），或者有慢性咳嗽，就容易损伤声带。感觉嗓子不舒服，建议多喝水润一润。

丰台区市场监管局

“三强化”保障出口医疗器械质量安全

丰台区市场监管局“三强化”保障出口医疗器械质量安全：

一是强化证明文件办理。严格落实监管责任，按照“谁出证、谁负责”的原则，规范程序、加强审核。要求企业提交承诺出口产品质量合格且符合进口

国要求的书面声明，同时公示公开《医疗器械产品出口销售证明》等相关信息，以公开倒逼企业自律，以公开压实出具证明责任。

二是强化先期指导。提前了解企业出口需求，深入现场指

导，帮助企业建立并完善出口产品档案，督促企业完善质量管理体系，全面提升质量管理意识和水平。截至目前，开展出口医疗器械生产质量规范全项目检查2次，其他各类检查7次。

三是强化监督检查。督促企

业严格贯彻落实GMP，保证质量管理体系有效运行，要求企业严格按照产品生产工艺、产品标准和技术要求组织生产，明确必要的出厂检验项目，加强产品出厂检验，在放行产品时出具出厂检验报告。（毛军军）

·广告·