

了解结核病 不必谈“核”色变



说起结核病,相信不少人会谈之色变,觉得这个难缠的“家伙”传染性非常强。记者联系到了潍坊市第二人民医院呼吸与危重症医学科六部主任刘文玉,揭开它的真面目。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

结核病的主要传播途径是什么

结核病是由结核分枝杆菌(简称结核菌)引起的慢性呼吸道传染病,呼吸道传播是结核病的主要传播途径。

传染性肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声唱歌或谈笑时,含有结核菌的飞沫喷出体外,较大的很快落到地面,较小的在空气中形成含结核菌的“飞沫核”,可悬浮在空气中,健康人吸入,就可能被感染。

肺结核病的常见症状是什么

肺结核病的主要呼吸系统症状有咳嗽、咯痰、数量不等的咯血,胸痛常与病变涉及胸膜有关,呼吸困难在病变广泛或伴有胸腔积液、自发性气胸等情况时出现,主要的全身症状有疲乏、食欲减退、低烧、盗汗、妇女月经失调、植物神经功能紊乱等,少数急性发展的肺结核可出现高烧等急性发病症状。

肺结核病的症状不是结核病所特有的,症状程度与病变范围、进展情况和机体的反应性有关。

结核病的预防措施包括哪些

要预防结核病的传播,首要的任务是控制传染源,即及时发现和彻底治愈传染性肺结核患者。要处理好患者的痰液,嘱其养成良好的卫生习惯,如不随地吐痰,应把痰吐于纸中或痰盂里,然后焚烧或消毒后倒去。不要对人大声说话、咳嗽或打喷嚏。必要时戴口罩。卧室光线要充足,通风良好,可用紫外线照射消毒,以杀死结核菌。

其次是保护易感人群,为所有新生儿接种卡介苗,密切接触者接受结核病相关检查,给结核感染者中的高危人群服用药物进行预防性治疗。

此外,养成良好的生活卫生习惯以减少传播的可能,如勤洗手,不随地吐痰,注意人口密集场所的通风和环境卫生,加强营养,锻炼身体以增强体质。

患者日常生活中要注意什么

肺结核患者要学会自我管理,要按医嘱规律服药,按时复查,不能自行停药。

动员家庭成员和其他密切接触者及时到结核病定点医疗机构进行密切接触者筛查。

居家治疗期间应该独居一室。避免接触儿童等易感人群,与家人接触时主动戴口罩。尽量避免前往公共场所,如果不得不去应该主动佩戴口罩,以避免排出带菌飞沫。

如果有痰要吐在金属或陶瓷容器内,再通过煮沸、药剂等方式进行消毒。患者的食具及生活用品可采用煮沸、阳光照射或紫外线照射消毒。

要养成良好的个人卫生习惯,包括不对他人咳嗽、打喷嚏;经常戴口罩,不随地吐痰;衣物、被褥等用品经常晾晒;经常开窗通风。

患者的饮食注意事项有哪些

肺结核是一种慢性消耗性疾病,多数患者在患病期间处于营养失衡状态,合理的饮食与充足的营养补充对机体康复很重要。

热能供给应高于正常人,全日热量达2500千卡-3000千卡为宜。

宜给予高蛋白饮食,以乳类、蛋类、鱼类、肉类、动物内脏和豆制品类为主。牛奶中含有丰富的酪蛋白和钙质,患者可经常服用。

维生素和患者康复有密切关系,膳食中要添加富含各种维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏等。

还应多吃一些富含铁质的绿叶蔬菜和水果,如菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、桃、桔子、杨梅及菠萝等。



刘文玉

自行购买三伏贴 对症贴敷看质量

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

伏天阳气最旺盛时贴三伏贴,相信已成为很多市民的健康习惯。近日,有不少市民给本报“寻医问药”栏目打来电话,咨询是否能网上自行购买三伏贴进行贴敷,贴敷需要注意一些什么?对此,记者采访了潍坊市人民医院中医科主任潘光辉,对市民的疑问进行详细解答。

家住奎文区潍州路街道69岁的翟女士让女儿从网上购买了一些三伏贴,在自行贴敷了一段时间后,感觉效果并不明显,还出现了皮肤瘙痒红肿的情况,翟女士立即停止了使用。“之前我也在其他地方贴过三伏贴,觉得自己买自己贴方便省钱,谁知道出现这种情况。”翟女士说。

潘光辉表示,冬病夏治穴位贴敷属于中医特色疗法,它是根据中医“春夏养阳”的原则,在人体的穴位上进行药物贴敷,以鼓舞正气,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。夏天人体气血旺盛,腠理开泄,此时在穴位上贴敷中药,药力更易直达脏腑,提高抵抗疾病的能力。三伏贴主要用于中医辨证属于阳虚病症,以及怕冷、畏寒等阳虚体质的亚健康人群保健及慢性复发性疾病调治。三伏贴看似简单,实际上蕴含着丰富的“辨证论治,治病求本”中医思想,因此三伏贴是根据每个人的具体情况来辨证论治的,不仅对贴敷的时间有讲究,不同的人所对应的适应症也各不相同,因此最好不要自行贴敷。此外,三伏贴贴敷的穴位、使用的药物都会有一些差异,特别是网上的一些三伏贴有的成分比较复杂,市民并不了解,甚至有的三伏贴质量不过关。

“不仅如此,即使一些三伏贴质量过关,网购三伏贴后,市民对应一些穴位自行贴敷,可能贴敷的穴位并不准确,这不仅达不到疗效,还有可能适得其反。”潘光辉认为,市民如需要贴敷三伏贴,最好到专业的医疗机构,请专业医生评估后,再进行贴敷,尽量不要网上购买自行贴敷。

潘光辉还提醒市民,贴敷三伏贴时间一定要注意,初伏贴为:7月11日-7月20日;中伏贴为:7月21日-7月31日;加强贴为:8月1日-8月9日;末伏贴为:8月10日-8月20日。一般来说,三伏贴在三伏之内(7月11日-8月20日)任何一天都可以贴敷,每伏的贴敷时间相隔7天到10天即可保证药物得到充分吸收,以“三伏天”当天贴/灸效果最佳。另外,一些禁忌人群要注意,比如孕妇、2岁以下儿童、贴敷局部有破损者均不宜贴敷。贴敷疗法只是防治疾病的方法之一,不能完全替代其他治疗。对于疾病发作、加重及正在用药的患者,在贴敷期间不要随意减药、停药。

○刘文玉简介

刘文玉,山东防痨协会结核病预防控制专业委员会第三届委员会副主任委员、山东医师协会结核病学医师分会第一届常务委员会委员。曾进修于山东省胸科医院、上海市肺科医院,完成科研课题2项、发表论文十余篇、申请专利2项、著作3部,参与国家重大课题多中心研究9项,参与山东省重点研发计划,2次被评为山东结核病防治先进个人。

主要从事各类结核性常见病、疑难病及呼吸危、急、重症诊治,擅长肺结核、支气管结核、结核性胸膜炎、腹腔结核及各类肺外结核、非结核分枝杆菌病诊治等。积极参与潍坊市结核病防治中心的规划管理工作,参与对县市区的督导、培训、技术指导、健康促进活动,发起成立护航志愿者组织传播结核病知识,不断提升潍坊市结核病的诊治能力。



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康

