

结核病的典型症状是“两咳一热一消瘦”

防治结核病,打赢这场“无核”之战

记者 秦聪聪 济南报道

免疫力低下人群易发病

山东省疾控中心结核病防治所主任医师王连森介绍,结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,可以发生在除毛发、指甲和牙齿以外身体任何部位,其中以肺结核最为常见,主要通过呼吸道传播,免疫力低下的人群更容易发病。

结核病防治重点,主要是长期集体生活和免疫力低下的人群,包括学校师生、老年人、糖尿病患者、艾滋病病毒感染者以及肺结核患者的密切接触者等。这些人一旦感染,发病风险较高,很容易造成疫情传播。

需要注意的是,结核病存在潜伏感染者,我国结核潜伏感染者的数量不容小觑。

王连森解释说,结核潜伏感染是指机体内感染了结核分枝杆菌,但没有发生临床结核病症状和体征,在临床细菌学和影像学方面也没有活动性结核病的证据。绝大多数结核潜伏感染者没有结核病的症状和体征,不具有传染性,但潜伏感染者中,5%-10%会在其一生的某个阶段发展成为活动性结核病。通过对结核病重点人群的主动筛查,会发现结核病患者和结核潜伏感染者。

对潜伏感染者来说,要进行预防性治疗。目前推荐的治疗方案分为化学性治疗和免疫治疗。化学性治疗是使用抗结核药物,常用的抗结核药包括异烟肼、利福平等。

免疫制剂治疗是使用母牛分枝杆菌生物制剂,通过调节机体免疫力来预防结核病的发生。

对未接受预防性治疗的结核潜伏感染者,建议在首次筛查后3月末、6月末、12月末各进行一次胸部X光片检查。不



管是否接受了预防性治疗,建议结核潜伏感染者,每年至少开展一次胸部X线检查和病原学检查,以监测病情的发展。

如果发现病情有变化或出现活动性肺结核的相关症状,如咳嗽、咳痰、咯血、低热等,应及时就医,以便早期发现和治疗结核病。

出现可疑症状时做好“三个立即”

山东省公共卫生临床中心

结核中心主任医师高绪胜介绍,结核病的核心症状,可总结为“两咳一热一消瘦”。如果出现持续两周以上的咳嗽、咳痰(可能带血丝),伴随午后低热(体温37.5°C-38°C)、夜间盗汗,或者在未刻意减肥的情况下,3个月内体重下降超10%,就要高度怀疑。

特别要注意的是,老年人、糖尿病患者、HIV感染者/艾滋病患者、长期使用免疫抑制剂的人群,以及近期接触过结核病患者的人,都属于高危人群,

出现上面说的类似症状,应优先排查肺结核。

如果出现这些症状,应该首先做好“三个立即”:立即佩戴医用外科口罩防止飞沫传播;立即与家人分室居住,减少近距离接触,保持房间每天通风至少3次;立即将痰液用密封袋收集并喷洒含氯消毒剂处理。

需要强调的是,务必前往具备专业的检测能力和隔离条件的结核病定点医院就诊排查。

结核病可防可控规范治疗是关键

“结核病可防、可控、可治,只要规范治疗,绝大多数患者都能治愈。”高绪胜指出,早发现、早治疗、规范治疗是成功治疗的关键。

据了解,结核病治疗以使用抗结核药物为核心,分为两个阶段:强化期(2-3个月):通过4种药物联合治疗,快速杀灭活跃菌群,减少传播风险。巩固期(4-6个月):减少至2-3种药物,彻底清除残留细菌,防止复发。

耐药结核病需根据药敏试验结果调整方案,通常需18-24个月,目前随着新药新方案不断应用,耐药结核短程治疗缩短至6个月,但一定是符合短程治疗标准的人群。

我国对初次就诊的肺结核可疑者(具有咳嗽、咳痰超过2周、咯血或血痰等肺结核可疑症状的患者),提供结核病诊断检查(包括1次痰涂片检查和1次胸部X光片)的费用减免。

对确诊的活动性肺结核患者提供免费一线抗结核药物进行规范治疗,对规范进行检查的患者提供随访检查费用减免,主要包括治疗期间3次痰涂片随访检查,强化期及疗程结束时各提供1次胸部X光片检查。2023年山东省将耐药结核病纳入“慢性病医保门诊报销”范围,减轻了患者经济负担。

山东省健康科普专家库成员、山东中医药大学附属医院内科主任医师张伟介绍,从中医的角度来看,结核病易感者属“肺气不足”,常感疲劳、手脚冰凉的人群,需做好重点防护。

中医“治未病”理念强调“防病于微”,在预防结核病方面,首先要做好家庭环境防护。做好空气净化,降低飞沫浓度。

中医熏蒸法:选用中草药,用煮沸或点燃后产生的气雾进行熏蒸,达到预防和治疗疾病的目的。每日取干艾叶20克,置于防火容器中点燃,烟熏10分钟后通风。

做好起居物品消毒:春夏之交,雨水丰沛,气候潮湿。可用苍术30克加水煮沸,蒸汽熏蒸房间或擦拭家具表面。生活被褥、衣物可定期在阳光下曝晒4小时以上,紫外线可灭活病菌。传染病患者家庭成员接触患者后,需用流动水+肥皂洗手20秒以上。

巧用中医特色防治技术:首先可以进行穴位按压,每日按压足三里和迎香穴,足三里位于膝盖外侧凹陷下4横指,迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,每次3分钟,可降低呼吸道感染频率。

做好膳食调理:一般通用防感汤是银耳15g、百合10g、山药50g制作的银耳百合汤,每周饮用3次,可增强呼吸道黏膜防御功能。黄芪5片、红枣3颗、陈皮1片,用沸水冲泡的代茶饮可增强免疫力。儿童可食用山药小米粥健脾胃、益肺气。

做好居家锻炼:首先做好呼吸训练,针对老年人和成年人,推荐采用晨起扩胸法,站立双手平举吸气,合掌于胸前呼气,每日10次;针对儿童,采用小鸟展翅操和捏脊保健法,小鸟展翅操是双臂侧平举,上下摆动模仿飞鸟,以游戏形式锻炼肺功能。捏脊保健法,是睡前从尾椎至颈部轻轻捏提脊柱两侧皮肤,每日5遍。

张伟提醒,中医预防结核病注重整体调理,从内而外改善患者体质,保持健康。若长期出现干咳、痰中带血等结核病相关症状,建议及时就医。

预防结核病 中医有“方”



贺照阳 通讯员 宋东 刘祥征
济南报道

春天来临,万物复苏,路边的野菜纷纷冒出头来。对于吃惯了家常菜的市民来说,水灵灵的野菜充满了诱惑。不少人踏春、出游之际,总忍不住挖上一些野菜尝鲜,荠菜饺子、蒸榆钱儿等野菜美食,既美味又营养。

食用前应浸泡、焯水

野菜具备栽培蔬菜所无法比拟的多种功能,如丰富的营养价值、药用功效和保健功能。面对诱人的野菜,如何正确食用成为关键。专家指出,野菜的烹饪需注重保持其野味,食用前应进行浸泡、焯水等处

路边的野菜,能不能随便吃?

初春野菜鲜嫩上市,专家提醒食用需谨慎

理,以减少可能含有的有害物质。例如,草酸摄入过多会与钙结合形成草酸钙,增加结石风险。

由于野菜富含维生素,烹饪时宜采用急火快炒或开水余烫的方式,这样能最大程度保留营养成分,减少流失。同时,野菜洗切和下锅烹调时间不宜过长,以免造成维生素和矿物质损失。野菜的食用方式多样,可鲜食凉拌、炒食蒸煮、配菜做汤,也可制成干菜、酸菜、腌咸菜等。将适宜的野菜做成饺子、包子等主食,实现荤素搭配,能让营养更加合理全面。

牢记“六不要”原则

不过,野菜虽好,食用时也有诸多讲究,需牢记“六不要”原则。

一是不识不食,对于不认识、不熟悉的野菜切勿采摘食用,以防辨别不清而误食中毒。

二是不净不食,来自化工厂、垃圾处理厂、污水沟、公路旁等污染区域的野菜,以及可能打过农药农田里的野菜,不可采摘食用;

三是不熟不食,野菜务必洗净、焯烫并正确烹饪至熟透,尤其要注意洗净虫卵。

四是不适不食,若食用野菜后,出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,应立即催吐并及时就医。

五是过量不食,野菜不宜大量食用,偶尔少量品尝即可。

六是过敏不食,有野菜过敏史,以及婴幼儿、孕产妇、老人等消化系统敏感或患有疾病的人

群,应尽量避免或减少食用。

建议市民前往正规超市或菜市场购买野菜,尽量不在路边摊或流动摊位采购。若要自行采挖野菜,应选择在远离市区、环境洁净、空气清新的野外,且确保所采野菜无毒。

这些野菜美味又营养

在山东当地,有几款野菜备受青睐。荠菜具有明目、降胃火、健脾防出血的功效,适合无禁忌人群,但孕妇、腹泻便溏者以及过敏体质或对荠菜过敏的人不宜食用,常见美食有荠菜水饺、荠菜鸡蛋饼。

香椿芽能健脾理气、提高机体免疫、消炎抗菌,无禁忌人群均

可食用,不过有皮肤病或溃疡、过敏体质、阴虚内热的人应避免食用,香椿芽鸡蛋饼、香椿芽拌豆腐是常见吃法。

榆钱可清热祛湿、健脾和胃、消食,适合神经衰弱、失眠、食欲不振的人,而脾胃虚寒、怕冷、腹泻便溏、胃溃疡患者不宜食用,可制作榆钱窝头、蒸榆钱饭。

洋槐花有凉血止血、清肝泻火的功效,适合肝火旺、头晕、头痛、眼睛肿痛的人,脾胃虚寒、怕冷、腹泻便溏者不宜食用,常见美食为蒸槐花饭、槐花鸡蛋饼。

马齿苋能清热解毒、利水消肿、凉血止血、止痢,适合尿黄、便秘、心烦、体内有热的人,孕妇、脾胃虚寒、怕冷、腹泻便溏者不适合,凉拌马齿苋、马齿苋花卷是常见做法。