肺结核的防治知识

一、说说结核病

结核病，又叫“痨病”，可以算作是世界上最古老的疾病之一，科研人员在埃及4500年前的木乃伊身上就发现过结核杆菌的痕迹。

结核病是由结核杆菌引起的一种慢性传染病，结核杆菌可以侵害人体的各种器官，以肺结核多见。

结核杆菌这种微小的生物，是需氧菌，生长缓慢，但它对干燥、冷、酸、碱等抵抗力也很强，在阳光直射下，痰中结核杆菌需要经过2~7小时才会被杀死，因此，大家如果有痰，请不要随意吐在地上。

二、肺结核是怎么传播的？

肺结核主要通过呼吸道传播，患者咳嗽、打喷嚏、大声说话或吐痰时，将带有结核杆菌的飞沫排出体外，形成带菌微滴漂浮在空气中，被他人吸入后造成感染。

与结核病人有长期密切接触的人感染的可能性非常高。一个肺结核病人每年可能感染10~15人（或更多）的新患者。我们教室里有几十名学生上课，宿舍也是我们共同居住的场所，如果房间通风不好，吸入这些飞沫后，就容易感染结核菌。

然而，并不是所有结核杆菌携带者都会发病。部分潜伏感染者的机体能自动清除病菌，更多人潜伏感染的状况可持续数年甚至一辈子也不会发病，这与机体的免疫状态密切相关。处于结核病潜伏期的人，结核杆菌在人体内处于一种休眠状态，并不活跃，也没有传染性。

三、哪些人群是结核病高发人群？

结核病是青年人容易发生的一种慢性、缓发的传染病，一年四季都可以发病，15岁到35岁的青少年是结核病的高发峰年龄，潜伏期4~8周，此外，儿童、老年人、提抗力低下者更容易在感染结核菌后发病。艾滋病感染者、糖尿病患者等慢性病人，也是高危因素。

学校作为一个人口密集的场所，再加上学生学习压力大，锻炼少，尤其是高三和初三的学生，免疫力会有不同程度的下降，一旦传染源存在，很容易引起传染，近几年学校聚集性发病时有发生。因此，学校的结核病防治工作时刻不能放松。

四、肺结核有哪些症状？

结核病的临床表现多种多样，早期症状轻，不典型，容易与其它呼吸系统疾病，如气管炎、肺炎等疾病混淆，经常被忽略而导致就诊延迟。

咳嗽、咳痰、咯血或痰里带血丝是肺结核的主要症状，此外，胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等也是肺结核的常见症状。

五、出现肺结核可疑症状后该怎么办？

同宿舍或同班级有同学出现咳嗽、咳痰、咯血或痰中带血丝等症状，应立即向班主任报告，并及时到当地结核病定点医疗机构就诊检查。如果同宿舍或同班级确诊有肺结核病人，即使自己未出现肺结核的有关症状，也应配合疾控机构早期进行结核病的健康检查。

六、学生被诊断为肺结核该怎样办？

学生一旦被诊断为肺结核，要主动向学校校医和班主任报告，不要隐瞒病情、不要带病上课。传染性的病人应该住院隔离治疗，居家治疗的病人最好在治疗的第一个月单独居住。治疗期间，应尽量不要到人群密集的地方活动，如必须去，需佩戴口罩。治疗期间要减少与其他人的接触，严格按照医生要求服药和复查，直到治愈复学。

七、得了结核病能治好吗？

按医生要求规范治疗，绝大多数结核病是可以治愈的。现代结核病的药物治疗周期一般为6至8个月。对于没有耐药性的结核病，一般使用一线抗结核病抗生素：异烟肼（INH）、利福平（RIF）、乙胺丁醇（EMB）、吡嗪酰胺（PZA）。结核病的治疗原则是早期、联合、适量、规律、全程。但一旦发展成耐多药结核病，疗程会变得漫长而复杂，一个标准流程长达20~24个月，而且药物不仅具有相当大的肝肾毒性，副作用显著，且价格昂贵，整个治疗过程费用是普通结核的上百倍。除此之外，由于抗结核病药物对于肝脏会有损伤，患者还需要服用护肝药物。

八、在学校如何预防肺结核？

预防结核病最重要的是避免飞沫扩散；不随地吐痰，保持通风，佩戴口罩，勤洗手都是有效的预防结核病的有效措施。

1.积极发现并治愈在校学生中的肺结核病人。

国家卫生计生委会同教育部共同发布《学校结核病防控工作规范(2017版)》，其中明确要求学校将结核病作为新生入学体检和教职员工常规体检的必查项目。对发现的疑似肺结核病例，体检机构要及时反馈给学校，由学校告知学生（或家长）到当地结核病定点医疗机构检查确诊并跟踪了解诊断结果。

2.努力改善学生的学习和生活环境，对教室和集体宿舍要经常通风换气，保持室内空气新鲜。

3.养成良好的卫生习惯，在咳嗽、打喷嚏时用手纸巾捂住嘴巴和鼻子，避免结核杆菌通过飞沫传染其他人。

4.加强体育锻炼，规律生活，加强营养，增强机体抵抗力，尽量减少发病机会。

最后，我们再来回顾总结一下：

①肺结核是长期严重危害人民群众身体健康的慢性传染病。

②肺结核主要通过呼吸道传播，人人都有可能被感染。

③咳嗽、咳痰2周以上，应当怀疑得了肺结核，要及时就诊。

④不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时掩口鼻，戴口罩可以减少肺结核的传播。

探究首名猪心移植患者死因

全球首名接受经基因改造猪心脏移植手术的男子在术后两个月死亡，死因不明。美国马里兰大学研究人员宣布，发现这颗猪心脏携带动物病毒，但还无法断定病毒是否与患者死因有关联。

据美联社报道，研究人员说，他们在这颗猪心脏内发现猪巨细胞病毒的脱氧核糖核酸，但没有发现这种病毒引起活跃感染迹象。

57岁的戴维·贝内特1月7日接受心脏移植手术，3月8日去世。他术后几周没有任何排异反应，移植的猪心脏表现良好。

贝内特的手术医生巴特利·格里菲思告诉美联社记者，贝内特病重，但移植手术后恢复得相当好，直到有一天上午醒来后病情恶化，症状类似感染。医生进行大量检测，试图找出原因，同时对贝内特施以多种抗生素、抗病毒药物以及提高免疫力治疗手段。然而，移植的猪心脏出现肿胀、积液，最终丧失功能。

异种器官移植的一大风险是可能导致患者体内出现新感染，而有些“潜伏性”病毒进入人体时没有引发症状而不被察觉。按照格里菲思的说法，猪心脏内发现的病毒有可能以所谓“搭便车”方式，经由其他物质递送至体内，导致猪心脏肿胀，但即使如此，“病毒究竟做了什么……老实说，我们不知道”。

格里菲思说，猪心脏的反应似乎不像典型的器官排异现象，相关调查研究仍在进行中。

《麻省理工学院技术评论》首先报告被移植猪心脏携带动物病毒这一发现。按照移植团队的说法，供体猪健康，通过了食品和药物管理局的感染检测，且圈养在可以阻隔病毒传播的设施内。供体猪来自生物科技企业雷维维科尔公司，后者拒绝就上述新发现置评。

美联社报道，医学界一直对异种器官移植充满兴趣，相关试验可以追溯至17世纪。早期研究中，移植器官主要来自灵长类动物，近年来将供体目标更多转移到猪器官。美国其他医疗中心一直利用捐献的人体做动物器官移植试验，期盼很快能尝试在真人病患身上做研究。

异种器官移植试验大多失败，主要原因在于受体急性排异。植入贝内特体内的猪心脏来自经基因改造的猪，科学家去除猪体内会引起急性排异反应的基因、添入人类基因，以便人体更好地接纳猪器官。

4种方法远离失眠烦恼

首先要认清失眠的形成原因。对于大多数人来说，失眠多是由于精神因素和生理因素异常导致的。所谓精神因素，即使指因为某些外在原因导致精神压力过大、神经紧张、忧虑、心烦，导致夜里失眠，入睡困难，如果工作强度大，睡眠不足，受到外在刺激等；生理因素则分为两种，一种是指身体上因患有某些疾病，导致夜里无法入睡，另一种就是由于“肝淤”引起的。中医气血、五行学说上讲，“气血不和，则百病乃变生”。肝主情志，属木、心属火，、脾属土、肺属金、肾属水；压力过大、忧虑过重，都容易导致肝火旺盛，肝火旺则助长心火旺盛，心火旺，则肾火无法抑制，再加上肝与脾土相克，则导致人们厌食、食不下咽，心神不宁。长此以往，人们就容易受到失眠的困扰，必须采用一些合理有效的失眠的治疗方法才能对症治疗。

其次，所谓心烦不能眠，无烦眠自生。若想从根本上治疗失眠，就必须认清失眠的主要还是来自于压力过大。锻炼自我在遇到打击、挫折时的承受能力，多结交新朋友，扩大人际圈子，经常阅读些书籍报刊杂志，开阔眼界，听听音乐，和家人朋友聊天，适当进行有氧运动，这些都可以在一定程度上减少压力对我们身体的伤害，起到减压、解压的作用。当然，在情况允许的条件下，咨询或寻求心理医生或专业人士的帮助，合理运用失眠的治疗方法，才能对治疗失眠起到事半功倍的效果。

第三，杜绝不良的生活习惯。经常熬夜、睡眠不足的人最容易失眠。这是由于人体自身正常作息的生物钟被强行打破导致的。夜晚是身体各个器官进行自我恢复与调节的最佳时机，如果不能保证充足的睡眠时间和正常的睡眠规律的话，对人体的伤害则是不言而喻的。所以，对于失眠人群来说，保证正常规律的作息也是失眠的治疗方法中至关重要的方法之一。另外，经常抽烟、饮用咖啡、茶、烟酒等刺激性饮料也会导致失眠。

第四，选用中药或中成药进行治疗。生病就需吃药。虽然，失眠是一种睡眠障碍疾病的症状表现，不是病，所以失眠的治疗方法上，主要还是针对本质肝不好造成的问题来解决。我们不妨从肝入手，解决气血不畅，心火旺盛，阴阳失衡的局面，便可远离失眠困扰。中药复方柴胡安神颗粒是由北京桂龙堂药业秉承中医“天人相应”“五脏和谐”“阴平阳秘”“气血平衡”的理论，耗时15年研制而成的，对治疗失眠、抑郁效果显著。通过精选15味天然药材，熬制成小柴胡汤、桂枝汤、桂枝龙骨牡蛎汤、交泰丸、大黄黄连泻心汤、小半夏汤，六大中医组方，从肝着眼，施以开“郁”化“瘀”之法，解决肝郁、气滞、痰凝、扰心问题，关注情志致病。通过整体调理，促进体内生态环境的平衡，荡涤痰热，除烦宁神，协调人体肝、心、脾、肺、肾等五脏六腑功能，恢复协调运动状态，才能从根本上治疗失眠、睡眠障碍的再次出现。

长期空气污染加速认知功能减退

近日，复旦大学附属华山医院郁金泰教授联合复旦大学公共卫生学院阚海东和陈仁杰教授等，首次通过研究证实长期暴露于PM2.5会显著加速认知功能减退，空气污染高暴露的居民脑内可过早发生阿尔茨海默病病理改变，从而导致认知障碍的发生。因此，持续减少空气污染暴露或可大大减轻痴呆疾病负担，这应在公共卫生政策决策和阿尔茨海默病的初级预防中予以考虑。该研究相关论文已发表在最新一期国际期刊《生物精神病学》上。

该研究共纳入31573名中国纵向健康长寿调查参与者，并对1131名中国阿尔茨海默病生物标志和生活方式研究参与者均进行了阿尔茨海默病脑脊液核心病理生物样本测量，并进行认知功能评分。结果发现，PM2.5暴露量每立方增加20微克，认知功能减退发生风险可增加10%。生活在PM2.5较高暴露值地区的个体，总体认知能力较差，其反映总体认知功能的量表评分变化率显著增加，体内反映阿尔茨海默病核心病理的淀粉样蛋白高负荷的指标明显异常。

该研究还发现，PM2.5长期暴露引起的认知功能减退，可能是受反映阿尔茨海默病核心病理的淀粉样蛋白异常介导的，中介比例在17%至22%。与此类似，暴露于环境中臭氧和二氧化氮污染的居民有很大可能性发生认知功能减退，尽管两者并未达到统计学显著性。

团队进一步研究发现，长期暴露于PM2.5环境空气污染的居民认知能力下降的风险比低污染区个体明显增高，且高暴露的群体脑内可过早发生阿尔茨海默病病理改变，从而加速认知减退的进程。

郁金泰指出，该项目研究为建立大气污染引起认知功能减退的因果关联提供了关键的生物学合理性依据。

传统江南膳食效果不输地中海膳食

源于国内外不同地区的高植物性膳食模式——传统江南膳食和地中海膳食，在减重及糖代谢稳态调控方面的效能如何？中国科学院上海营养与健康研究所林旭研究员团队和上海交通大学医学院附属瑞金医院宁光院士、王计秋研究员团队通过临床干预比较，认为两种膳食模式具有类似效果。相关研究论文日前在线发表在《临床内分泌与代谢杂志》上。

地中海膳食是指简单、清淡以及富含营养的饮食。这种特殊的饮食结构强调多吃蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物，其次才是谷类，并且烹饪时要用植物油（含不饱和脂肪酸）来代替动物油（含饱和脂肪酸），尤其提倡用橄榄油。传统江南膳食是宁光、王计秋联合林旭首次提出的概念，以大量新鲜果蔬、鱼虾类及豆制品蛋白质、菜籽油等植物油、糙米等非精加工碳水化合物为主要饮食构成，烹饪方式以偏好蒸煮、清淡少盐、小份多样为特点。

这项平行化随机对照干预研究共招募了253名年龄25~60岁、超重或肥胖且空腹血糖偏高的志愿者，将他们随机分配到3种等能量限制（25%能量限制）膳食组：地中海膳食组（84人）、传统江南膳食组（85人）、摄入高精米和红肉的对照膳食组（84人）。在为期6个月的干预中，科研人员每周在5个工作日中向志愿者提供早中晚三餐，并通过连接手机应用的体重秤和智能手环来动态监控体重和运动步数变化。志愿者分别在基线、干预3个月和6个月时受邀参加包括口服葡萄糖耐量试验、连续血糖监测、腹部脂肪检测（核磁共振）在内的体检。

通过系统分析，科研人员发现：在6个月25%能量限制的干预后，地中海膳食组人均减重5.72公斤，传统江南膳食组人均减重5.05公斤，对照膳食组人均减重5.38公斤，提示在有效的能量控制下，膳食模式优化并不能进一步显著提升减重效果。连续血糖监测结果显示：与对照膳食组相比，地中海膳食组显著降低了干预6个月后低血糖时间比例，传统江南膳食也具有类似的优势。总之，尽管摄入了更高比例的碳水化合物，传统江南膳食在减重与血糖稳态控制方面均表现出与地中海膳食类似的效果。

专家指出，虽然传统江南膳食在我国长三角地区已具有悠久的历史，但作为新提炼出的膳食模式概念，传统江南膳食相关的研究刚刚起步，其食物组分及比例仍存在较大的提升空间，也期待更多的研究能够进一步优化我国本土膳食模式。

中暑应该这样预防

预防中暑的饮食建议

1.**补充维生素**：可多吃些新鲜蔬菜和水果。

2.**补充蛋白质**：常吃些富含优质蛋白质，又易于消化的食品。

3.**多喝汤，多饮茶**：多喝汤既能及时补充水分，又有利于消化吸收。温茶能降低皮肤温度1~2度，如能在温茶中适当加点盐，以弥补出汗过多而丢失的盐分，对预防中暑更有裨益。

4.**多吃粥**：如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。

5.**多吃青菜**：如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。

6.**多吃瓜果**：西瓜味甜多汁性凉，是清暑解渴的瓜类之首。另外，香瓜、黄瓜、猕猴桃都有很好的清热解暑作用。

中暑的预防原则

1.**充足的睡眠**。合理安排休息时间，保证足够的睡眠以保持充沛的体能，并达到防暑目的。

2.**科学合理的饮食**。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪，补充体能消耗。切忌节食。

3.**做好防晒措施**。室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，带好帽子、衣着宽松。

4.**合理饮水能够起到预防中暑的作用**。每日饮水3升至6升，以含氯化钠0.3%~0.5%为宜。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

香蕉能治疗18种疾病

1.口腔溃疡

香蕉皮是一味很好的中药，其干品加上另一味中药名叫火炭母（又叫火炭毛）的一起煲水，加适量红糖调味，喝了可以治口腔发炎，溃疡；还有通便的作用。

2.胃灼热

香蕉能保护人的胃黏膜，减少胃酸的分泌，因此胃不好的病人偶尔吃一两根颇有好处。但香蕉属于寒性食品，因此切忌过量。

3.抑郁症等心理疾病

香蕉素来有“快乐水果”之称，荷兰科学家研究认为：最符合营养标准又能为人脸上增添笑容的水果是香蕉。它所含有的泛酸等成分，是人体的“开心激素”，能减轻心理压力、排解紧张、提高注意力、解除忧郁，令人快乐开心。而且，睡前吃香蕉，还有镇静的作用。

4.便秘

缓解这一不可为外人所道的痛苦，可能是香蕉最为人所知的效用。这是因为香蕉所含的食物纤维很多，可以帮助刺激肠蠕动，特别对老人来说更是大有裨益。

5.经前综合征

香蕉中的维生素B6可调节血糖水平，缓解经前各种症状。

6.高血压

香蕉高钾低钠，可很好地调控血压水平。美国食品药品管理局已经允许香蕉产业在广告中宣传香蕉的降血压和防中风功效。

7.宿醉

缓解醉酒的最佳方法之一就是喝一杯香蕉蜂蜜奶昔。香蕉具有护胃作用、蜂蜜可提升血糖水平，牛奶有助缓解酒后脱水。

8.孕吐

孕妇在两餐之间吃根香蕉有助于防止孕吐。

9.瘊子

用香蕉皮敷在疣（俗称瘊子）的表面，使其软化，并一点点地脱落，直至痊愈。用这个方法可将头及脸部的瘊子治好。用香蕉皮多次敷，用手指一点点捏掉，治好后再不复发。

10.皮肤瘙痒症

香蕉皮中含有蕉皮素，它可以抑制细菌和真菌滋生。实验证明，由香蕉皮治疗因真菌或是细菌所引起的皮肤瘙痒及脚气病，效果很好。患者可以精选新鲜的香蕉皮在皮肤瘙痒处（脚癣，手癣，体癣等）反复摩擦，或捣成泥末，或是煎水洗，连用数日，即可奏效。

11.风火牙痛

将香蕉皮洗净，加冰糖入锅，加适量水煎炖。饮汤，每日2次。

12.中风

香蕉含大量的钾，但盐分比较低，而且有抑制血管紧张的作用，是最理想的降压和预防中风的食物之一。发表在《新英格兰医学杂志》的研究也曾指出，如果平时多吃点香蕉，中风死亡的几率会降低40%。

13.免疫力低下

由于含有丰富的维生素，香蕉的抗氧化能力很强，这就增强了“香蕉族”自身的免疫力，特别是在容易感冒的冬季，每天吃点香蕉，肯定能为你的身体保驾护航。

14.贫血

应对这一女性朋友的常见病，香蕉也能大显身手。香蕉的含铁量很高，且富含胡萝卜素，因此能刺激血液内血红蛋白的产生，有助于减轻贫血症状。

15.心血管疾病

当体内缺钾时，会发生心律不齐、心动过速、血压下降等情况，一根香蕉含钾400毫克，钾可保持正常心肌收缩的协调作用，能使神经肌肉兴奋性维持常态，使心肌收缩与舒张功能协调，从而起到维持血压稳定和预防心血管疾病之功效。

16.痛风

香蕉中富含丰富的钾，适量食用香蕉有助于减少尿酸结晶沉淀在关节中，有助于人体排泄尿酸。

17.低血钾症

运动后，身体排出大量汗液，钾也随之排出，导致四肢乏力；大量吐泻后或长期使用排钾利尿剂，都会导致血钾浓度降低，此时吃些香蕉是最理想的补钾食物，可有效地防治低血钾症。

18.痴呆

吃香蕉不仅有助于提高记忆力，改善学习能力，更有助于提高警觉度，防止老年痴呆症。

温馨提醒：香蕉忌空腹食用，因为香蕉中含有大量的钾、磷、镁，对于正常的人，大量摄入钾和镁可使体内的钠、钙失去平衡，对健康不利。同时，忌吃未熟透的香蕉，因为生香蕉的涩味来自于香蕉中含有的大量的鞣酸。鞣酸具有非常强的收敛作用，可以将粪便结成干硬的粪便，从而造成便秘。

协办单位
县卫健委
本版策划 王素春 本版组稿 丁文