



面对肺结核,我们应该怎么做?

据世界卫生组织(WHO)发布的《2023年全球结核病报告》,我国2023年估算的结核病新发患者数为74.8万例,估算结核病发病率为52/10万,在全球30个结核病高负担国家中排第3位。

不过,虽然结核病传染性强、危害大,但该病可完全治愈,患者应积极治疗。若想切断肺结核传染链,则需要社会中每一个人的努力。

什么是肺结核

肺结核是由结核分枝杆菌感染人体后引起的慢性传染病。结核分枝杆菌可以侵犯人体任何部位,结核病也可以发生任何部位,肺脏则是最常被结核分枝杆菌侵犯的器官,肺结核占各种

类型结核病的80%以上。若病情未能得到控制,结核分枝杆菌播散,患者会出现淋巴结核、骨结核、肾结核、脑结核等并发症,出现骨痛、骨折、血尿以及精神神志的异常改变,癫痫、抽搐、偏瘫,甚至临床死亡。

肺结核是当前严重危害我国人民群众身体健康的重大传染病,被我国定为乙类法定报告传染病。

肺结核的早期症状有哪些

肺结核的常见症状有咳嗽、咳痰,痰中带血,其他常见症状还有低烧、夜间盗汗、午后发热、胸痛、全身不适、疲乏无力、食欲减退、体重减轻、妇女月经不调等。若咳嗽、咳痰两周以上,或

痰中带血丝,需警惕结核病,应及时到当地结核病定点医院就诊,以免延误病情。

部分患者症状不典型,需要结合体检筛查,项目包括胸部影像学DR、肺部CT和PPD试验等。

怀疑自己有肺结核怎么办

怀疑自己有肺结核,需到呼吸内科就诊。完善相关检查,确诊后需到指定的传染病医院系统治疗,在医生的指导下服用抗结核药,定期复诊,切不可随意停药。同时自觉养成良好的卫生习惯,患病期间应注意佩戴口罩,不可对着人咳嗽、大声说话,更不能随地吐痰,以免造成传染。

预防肺结核普通人怎么做

1. 均衡饮食。多食肉、蛋、奶和水果,富含钙及维生素的食物,以增强抵抗力。

2. 规律作息。早睡早起,不熬夜,保持良好心情,适当加强体育锻炼,提高身体免疫力。

3. 肺结核对人群普遍易感,特别是儿童、老年人以及免疫力低下者,需要注意避免前往人群聚集区,初生婴儿则应进行卡介苗接种。

4. 勿随地吐痰,养成良好的卫生习惯。

肺结核患者家属注意什么

1. 肺结核患者排菌期间的痰液具有传染性,应注意消毒或焚烧处理。

2. 患者最好单独居住,外出或与人共处一室时,需佩戴口罩,以减少传播机会,保护身边人。

3. 患者的被子、衣物要经常晾晒。

4. 家里经常通风换气,一般早晚各开窗通风1~2小时,保持室内空气清新。

5. 患者的家庭成员要主动进行体检,如查出肺结核应迅速就医,遵医嘱接受治疗。

6. 家中可定期以艾叶熏蒸消毒。

7. 适当进补一些补肺健脾药物,如黄芪、当归、党参等。

(广西国际壮医医院肺病科副主任医师 舒莉莉)

历史悠久的藏医食疗

食物疗法简便有效,在我国传统中有着悠久历史,藏族人民在食疗方面也积累了丰富的经验。自公元七世纪《月王药诊》起至以后的历代藏医药著作中都有记载了食疗的内容。

藏医认为,谷、麦食物有益气补体、华润皮肤、促进消化之效。如大米、小米粥均有滋润、消渴、壮阳、止泻、止吐的效果,可治“隆”“培根”“赤巴”病;麦类粥可治“培根”“赤巴”病。

豆类作物甘、涩,性轻、凉、燥,能消除“培根”“隆”病,增体力、长脂肪;芝麻味甘,性重、温。具有壮阳、荣润肤色,治“隆”病,生须发、破胎瘤、生胃

温之功效。青稞酒、酥油茶、奶茶均有温胃、健胃、升体温、荣润肤色、促进消化(特别是肉食)之效,对体虚、食欲不振、食陈肉过量的消化不良效果尤好。

油脂(酥油、脂肪、骨髓等)汤或粥,对老人、小孩、久病者、体弱者、极度消瘦者、体乏无力者、精血过度消耗者、用脑过度而疲乏者、泻痢体虚者,常食可促进康复。

根据藏医名著《四部医典》研制的“雪山甘露茶”,具有降血脂、降血压、防血栓的作用且口感好。

总之,食物治疗对慢性疾病有一定疗效,对增强体力、促进健康、延年益寿的作用是不可忽视的。因此,在生活中注意调节饮食,可以减少疾病的发生。

食物与药物一样有性味,效之分,非脂肪性的食物性轻,宜吃饱,脂肪性食物性重,不要吃得过饱。食量过少不能保证体内热量供给而导致“隆”病发生;食量过多则消化不良,影响“隆”的运行,使“隆”“培根”“赤巴”三大因素失调而导致疾病的发生。因此,进食种类、进食量必须因人而异和因食而异。(张勤)



桂枝海菜花河汤



原料:草鱼300克,鸡肉200克,鸡骨架300克,菠菜300克,澄面100克。

药材:桂枝、南山楂、草果、白豆蔻各10克,砂仁5克,白芷5克,葛根15克,炙甘草5克。

制作:药材包煎备用;鸡骨架冷水下锅,放入葱姜料酒,熬制鸡汤,鸡肉打烂吸附过滤的清汤;草鱼打烂过筛,澄面调和、调味,放入模具后,置入热水脱模备用;菠菜打烂过筛,香油调匀,置入热水定型;将以上药膳盛汤出菜。

功效:开宣透表、调和营卫。

方解:本药膳创意主要来自广西桂林、都安等地,山清水秀,河流上漂浮着一种漂亮的白色花,名叫“海菜花”,花可食用。药膳的海菜花取材鱼肉、鸡蛋制成海菜花鱼蓉,使其飘浮在汤中,是谓“海菜花河”。在鸡汤中融合由桂枝、山楂、生姜、陈皮、白芷、葛根、炙甘草组成的“桂枝汤”,能振奋阳气,祛除寒邪,对风寒之邪侵袭人体头、颈、肩引起的头痛、肩颈不适、感冒、全身困倦有良效。

适用:适用于素体阳虚、羸弱多病、表虚易汗、气短乏力的阳虚体质人群;亦可用于伏案久坐、颈项酸痛、畏冷恶风的办公室人群。

注意事项:风热表证者不宜。

(提供单位:南宁市中医医院)

每年农历三月初三是广西壮族人民的传统节日。此时,家家户户都要制作五色糯米饭。其色彩鲜艳,白黑红黄紫,斑驳陆离,煞是好看;且质地滋润柔软,天然清香,沁人心脾;其味鲜美,纯正平和,且有微甘,甚是可口;在气温不太高的情况下,可存放多日而色香味不变。

五色糯米饭又名五彩糯米饭,因其用糯米制作,饭中有五种颜色,故得其名。系广西壮族人民特有的传统食品,历史悠久。清代诗人沈自修在《西粤记俗》中说:“宣化(今南宁邕宁区)、武缘(今南宁武鸣区)之俗,三月三,各村以乌米饭祀真武。”《归顺直李州志》也说:“清明前后,拜扫坟墓,染糯米五色蒸熟,供献光彩异常。”五色糯米饭百年盛行不衰,至今方兴未艾。壮族人民将其视为幸福、吉祥的象征。杜甫也曾为五色糯米饭写下“岂无青精

饭,使我颜面好”的佳句。

在平时,壮家新居落成、婴儿满月等喜庆日子,人们都要制作五色糯米饭,以招待前来道喜的亲朋好友,或馈赠左邻右舍,以志同贺。特别是在“清明节”“三月三歌节”“牛魂节”等传统节日中,壮人家家家户户都要制作五色糯米饭,可谓是盛况空前。一些地方,三月三或清明节,人们在前去给先人扫墓时,都要带上一两碗飘香扑鼻的五色糯米饭,同其他食品一起,摆于墓前祭祀逝去的亲人。

五色糯米饭是从枫叶、黄姜或栀子、红兰花草、紫藤等植物中提取汁液后蒸煮糯米而成,故有白、黑、红、黄、紫五种颜色。首先挑选适量的优质糯米,浸泡洗净后将

其分成四份,然后把上述几种植物捣烂,浸泡后滤取汁液,分别倒入糯米浸泡,数小时后,糯米就会被染成黑、红、紫或黄色,再把这四种颜色的糯米和未染色的白色糯米一起放上蒸笼蒸煮,出笼后再混合搅拌均匀,就成了五色糯米饭。不仅色泽鲜艳,而且还有植物的清香,真可谓秀色可餐。食用时,可根据个人口味添加配料,爱好甜味的可淋上糖液或香油;爱好咸味的就放上盐水、香油或猪油,也可放进锅里炒一下调味均匀后再吃;如果加上其他佐料,味道更加鲜美。

五色糯米饭不仅色香味俱全,而且还有益于人体健康。糯米富含淀粉、蛋白质、脂肪及维生素B₁、A、E和纤维



素,还有钙、磷、铁等矿物质,具有补脾胃、益肺气和补血壮阳的功能;枫叶的汁液,李时珍说其可“坚筋骨、益肠胃,能行血、补髓强身益气力,久服轻身长年”;姜黄具有破血、行气、止痛的功能,主治胸肋刺痛、闭经、腹部肿块、跌打肿痛、痈肿等疾症;栀子具有泻火除烦、清热利湿、凉血散瘀的功能,主治热病心烦、黄疸、目赤、血鲤、吐血、尿血、热毒疮痍,外治扭挫伤、瘀血肿痛等疾症。

(农训学)

鄂温克族的奶皮茶

草原上的鄂温克族人经济非常发达,生活水平也相当高,牧业是他们的经济来源。美丽的草原、肥壮的牛、羊、马是他们生存的第一需要。千百年来,这种独特的生活环境、生产方式使他们形成风格鲜明的饮食文化。

乳类中的奶皮子,鄂温克语叫“依鲁图拉”,是乳制品中最好的一种。奶皮子茶制作方式有两种,一种是把鲜牛奶放入小锅,以火烧开,然后用勺子盛满勺提到锅上一尺多高向锅内倾倒,这样连续做2~3分钟,奶的上层出现泡沫。再把锅放在微火上烤二、三小时,原来呈泡沫的奶就结成片,这时将锅移到阴凉的地方晾凉,直至乳液表面形成一层厚厚皮膜,挑起阴干,即成奶皮。最后,用刀子沿锅周围把奶皮子与锅切离,取出奶皮子重叠成半圆形晒干。就这样做出来的奶皮含有丰富的营养,所以非常珍贵。

第二种是取一定数量的砖茶或伏茶,放瓦罐里加清水,武火烧开后改用文火熬成茶汤。喝茶时,把奶皮子泡到茶里,奶茶鲜美更是芳香四溢,能提神醒脑,补充体力。

(欧阳军)