

健康关注

说起令人害怕的疾病，大多数人第一个想到的一定是癌症。癌症的可怕在于夺人性命，但却是极为个体的疾病，说句不好听的，它就是“天灾”！生活中还有一种疾病也非常可怕。这种疾病不仅会夺命，而且还具有很大的传染性。你不招它它招你，关键是能治这种病的药物少之又少，这种可怕的疾病就是肺结核。

3月24日是第23个“世界防治结核病日”。今年的活动主题是“开展终结结核行动，共建共享健康中国”。

防治肺结核病 仍是公共卫生挑战

李颖

肺结核，曾经的“白色瘟疫”，时至今日仍然是全球以及我国最重大的公共卫生挑战。首都医科大学附属北京胸科医院副院长李亮教授介绍，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，以呼吸道为主要传播途径，可以入侵很多脏器，主要是以肺部结核感染最为常见，排菌者为其重要的传染源。

目前，全球每年新出现结核病人800万到1000万，死亡130万。也就是说，每1秒就会新出现一名结核病人，每15秒死亡一例结核病人。我国结核病疫情也非常严峻。结核病发病人数居全球第三位。“虽然从临床来看，结核病还没有卷土重来的迹象，但平时大众对此病的关注和认识程度还远远不够。”北京胸科医院结核二科主任高孟秋教授说。

误将“肺结核”当“感冒”

去年年底，在某高校读大三的小朱感觉浑身不舒服，咳嗽痰多。开始他并没把咳嗽当回事，以为“感冒”了咳嗽几天就会好的，于是，自行买了一堆治感冒的药和治咳嗽的药，吃了两个多星期，不但咳嗽没有缓解，还发现经常低烧，体重也轻了四五斤。使得原本就不健壮的小朱，显得更加瘦骨嶙峋。

老师发现后强行把小朱带到了医院就诊，经诊断小朱患有继发性肺结核，痰结核菌检查阳性。面对诊断，小朱不以为意，“我身体一直不错，而且非常注意个人卫生，怎么感冒就肺结核呢？是不是医生搞错了？”

“由于肺结核的主要临床表现咳嗽、痰多和低热的症状与感冒、支气管炎等相似，不少人将其误认为感冒或支气管炎，没有及时检查、治疗而引起周围的密切接触者感染、甚至发病。”高孟秋介绍，肺结核症状最主要的特点是不典型，就是起病可急可缓，大多为低烧、盗汗、乏力、消瘦，可伴有咳嗽、咳痰，极少数可伴有咯血，很难让人第一时间将这些症状与结核病联系起来。“许多年轻人体质较好，部分人感染了肺结核后可能会无症状或无明显症状，往往耽误了诊断和治疗。”

高孟秋表示，很多疾病都会引发咳嗽，一般感冒引起的咳嗽两周基本可以自愈了，如果咳嗽、咳痰持续两周以上，甚至出现咯血，伴有乏力、胸痛、低

烧、盗汗等症状，应及时到结核病定点医院排查。“一旦确诊为结核病要坚持规范治疗。”第一次患结核病的人，只要早发现、早治疗，按照医嘱用药，大多数都可以治愈。

传染源可能传染健康人

结核菌与其他细菌的不同之处在于，它可以感染人体除毛发、牙齿、指甲、趾甲以外的所有组织和脏器，可以说结核是一种全身性的疾病。

结核菌自身并没有运动能力，要达到“传播”的目的，就必须借助“交通工具”。“这一交通工具就是飞沫核。”李亮解释说，结核病人咳嗽、打喷嚏时可以产生大量飞沫核，结核菌就借助飞沫核被排到空气中了。健康人一旦吸入含菌飞沫核的空气，结核菌就从传染源进入了另一个人，如果恰巧这个人的抵抗力差，结核菌就可以顺利地“安营扎寨”了。

结核病是一个呼吸道传染病疾病，很多人都感染过结核菌，体内都带有结核菌，但其中只有不到10%的人会发生。

高孟秋表示，一个人会不会感染结核菌，会不会发病与当时结核菌的毒力、数量和人体清除细菌的能力有关，三者被称为结核病的易感因子，缺了哪一环都不行。当机体抵抗力正常时，机体的免疫力可以将入侵的结核杆菌消灭，没有任何症状，不会发生肺结核，一旦条件合适（如人体抵抗力降低），在身体里“沉睡”的结核菌就会苏醒而重新繁殖，进而发展成为活动性结核病，一旦发病就可能成为新的传染源而传染更多的人。

有研究发现，若不及时治疗，一个传染源每年可能传染10-15个健康人。“肺结核传染性最强的时间是在发现及治疗之前。”因此，北京胸科医院结核二科护士长聂菲再三强调，一定要重视早期发现和正确、及时治疗传染源，“这也是防治结核病的最主要措施。”

预防肺结核有“三防”

如果家里有肺结核患者，周围人也不要过分惊慌。高孟秋指出，首先要相信自己的抵抗力，其次要

分清是否是传染性肺结核。若发现感染了结核且具有传染性时，须及时隔离、治疗，密切接触者应进行体检，筛查结核病。

目前针对肺结核，仍缺乏可有效预防结核病感染或发病的疫苗。而卡介苗只证实可保护儿童避免患重症结核病；因此，结核病控制最有效的措施只能是管理传染源，即早发现肺结核患者，并通过严格的治疗管理将其彻底治愈，最大限度地降低其传染他人的可能性。

第一“防”：肺结核患者如何减少对周围人群的传播。患者在明确诊断后，应尽早接受规范的抗结核药物治疗，以杀灭痰中结核杆菌，规范治疗2-3周后传染性会大大降低；传染期的患者去公共场所时应主动佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏时要用手帕或纸巾掩住口鼻，避免直接面对他人，要养成不随地吐痰的卫生习惯；外出时，应用湿纸巾或纸巾将痰进行包裹后，再扔进垃圾桶中。

第二“防”：患者家庭成员如何防止被传染。家庭成员不仅应督促患者接受规范的抗结核治疗并全程治疗，还要关爱患者，给患者营造一个良好的治疗环境；房间要经常开窗通风，有条件的患者最好单独居住；密切接触的家庭成员中如果出现咳嗽、咳痰超过2周，咯血或痰中带血，必须立即去结核病定点医院进行排查。

第三“防”：健康人群在日常生活中如何预防肺结核。肺结核的预防重在保护和增强人体抵抗力，具体措施如下：生活方式合理化和规律化；饮食有节，营养均衡；保持乐观情绪，积极锻炼身体。只要人体抵抗力强，即使吸入结核菌也可能被消灭。

另外，聂菲对结核病人也给出了相应提醒，首先，患者的餐具专人专用，定位单独放置。经常晒被褥，及时更换床单等生活用品。

其次，保持正常的睡眠。结核病急性期要停工、休学静养，待病情稳定后可循序渐进地进行活动。

同时，还要注意加强营养。因为结核是消耗性的疾病，因此平时要多吃有营养的食物，多吃蔬菜和水果，给予高热量、高蛋白、高维生素的饮食。

一旦明确结核病诊断，不必过分悲观失望，要保持乐观的情绪，并做好长期服药治疗的思想准备，积极配合医生治疗，尽早控制病情发展。

保健园

春季防过敏 慎食光感性野菜

李伟 黎昌政

春暖花开，正是踏春好时节，许多人喜欢采摘野菜尝鲜。医生提醒，虽然野菜味道清新可口，但随意乱吃可引起中毒、过敏等严重后果。尤其要注意的是，不少野菜属于光感性植物，吃后晒太阳容易过敏。

“光感性植物食用之后再晒太阳，会增加人体对紫外线的吸收，极易诱发日光性皮炎。”武汉市中心医院皮肤科副主任医师高英介绍，由于每个人的体质不同，对紫外线敏感度高的人，吃野菜后晒太阳就会过敏。但是，每个人的过敏程度也是不相同的，轻者会出现瘙痒、红肿、红疹，严重者甚至会出现水泡。

专家提醒，像荠菜、香椿、马齿苋、灰灰菜等野菜都是光感性植物。不过，市民也不用过于担心，这种情况可以预防。

专家建议，有过敏病史的人，尽量少吃光感性强的野菜。吃完野菜后尽量不在外活动，减少强光的照射，最好晚上食用野菜。春季采摘野菜须谨慎，不认识的野菜不要乱吃，以免误食引起中毒。像卫生环境差、路边的野菜，容易受到污染，不宜采食。

健康互联网

二手烟会 让女性怀孕难上加难！

珏晓

长期暴露于二手烟的家庭环境中，对患多囊卵巢综合征、生殖能力低下的育龄女士来说，无疑是雪上加霜。黑龙江中医药大学附属第一医院妇科主任吴效科教授及其团队研究发现，被动吸烟可使该病患者高雄性激素水平显著上升，代谢综合征发病率大幅增加，促排卵治疗受孕后的流产率也更高。该研究成果论文近日在线发表于欧洲权威杂志《人类生殖》上。

多囊卵巢综合征是育龄妇女常见的一种复杂内分泌及代谢异常疾病，主要临床表现为闭经、多毛、肥胖及不孕，对该病尚无理想治疗手段。针对这一难题，吴效科教授团队开展了一项大型国际临床研究项目。在比较中医、西医和中西医结合治疗的同时，课题组还收集了受试者及其伴侣的饮食、生活方式等资料，着重对暴露于二手烟的受试者临床数据进行二次分析，旨在为多囊卵巢综合征的临床防治提供新策略。

研究表明，约46%多囊卵巢综合征患者的配偶存在吸烟行为。分析发现，暴露于二手烟环境可使患者的雄性激素水平大幅升高，雌激素水平下降，致使患者服用促排卵药物后的受孕率由36.9%降至26.6%。而过高的雄性激素水平极易损害卵子的质量和降低子宫内膜的容受性，造成受孕率严重“滑坡”。

暴露于二手烟也使多囊卵巢综合征患者的代谢综合征发生率从13.3%增高至21.8%。代谢综合征是一组复杂的代谢紊乱症候群，主要包括肥胖、高血糖、高血脂、高血压等，可使糖尿病和心脑血管病的发病风险分别增高5倍和3倍。胰岛素抵抗是引发代谢综合征的中心环节，而多囊卵巢综合征最主要的病理改变之一就是胰岛素抵抗。

专家认为，对于多囊卵巢综合征女性，在进行不孕症治疗时，临床医生还需要了解患者是否暴露于家庭二手烟环境，以保障治疗期间的疗效。



健康资讯

互联网网民睡眠白皮书发布

本报电（司司）在近日举行的以“设计睡眠 智享财富”为主题的2018年世界睡眠日暨国际设计睡眠高峰论坛上，《2018中国互联网网民睡眠白皮书》发布，旨在探索互联网网民睡眠现状。相关数据显示，身在职场，过半互联网用户会牺牲睡眠时间完成工作。在睡眠与财富的权衡中，大部分人选择了财富，牺牲了睡眠，意味着众多网民忽视了健康。

与会者围绕如何平衡睡眠与财富的话题进行了深入探讨，并发起“睡好8小时”公益倡导，倡议网民群体重视睡眠，改善睡眠质量，为健康财富加油。

男科及性医学研讨会举行

本报电（苑笑）“中国男科及性医学20年发展研讨会”近日举行，并发布了全国各地区男性健康状况的调查结果。

北大医院男科中心主任医师张志超教授表示，这一调查结果反映出男性对疾病的认知，敢于直面自己的生理危机，毕竟“性福”并非男人自己的事情，它是夫妻双方和谐与家庭美满的重要因素。

天津市肿瘤筛查项目启动

本报电（朱芸）2018年“天津市常见恶性肿瘤早诊早治项目”和“天津市河西区肿瘤防治示范区项目”将于4月启动，旨在进一步普及常见恶性肿瘤防治知识，提高常见恶性肿瘤早期发现率，并逐步探索出符合天津市实际的多种肿瘤整合式筛查模式。

此次项目为肺癌、乳腺癌、肝癌和胃癌4类常见恶性肿瘤筛查，预期筛查58000人。筛查中发现相关的高危因素，可以提示高危人群有针对性地改变原有的不良生活习惯，做到世界卫生组织倡导的“病因预防”。

结核菌由飞沫传播 经呼吸道进入人体

链接▶▶▶

结核菌有“三怕”

- 一是怕热。95℃加温1分钟，或高压蒸汽（1.05kg/cm²，121℃）30分钟即可杀死结核菌；
- 二是怕光。阳光直射2-7小时，紫外线照射10-20分钟就可杀死结核菌；
- 三是怕酒精。70%-75%酒精浸泡20-30分钟也可杀死结核菌。

因此，人们常利用这“三怕”来杀灭可能接触到的结核菌。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

失眠是现代社会中困扰人们的普遍问题。《景岳全书·杂证谟》中言“寐本乎神，神其主也。神安则寐，神不安则不寐”。近现代中医在继承古代中医理论的基础上，对失眠不寐多从解郁舒肝、养心安神、滋阴养血、引阳入阴等方面进行调理。

失眠的种种表现，如精神不振、食欲不佳、夜间多梦、注意力不集中、记忆力减退、疲乏、烦躁、焦虑、心悸等临床表现往往是某些疾病的前兆。虽然许多人已经认识到治疗失眠的重要性，但做针灸治疗怕痛，去健身房锻炼怕累，服用镇静药物担心有副作用。如何才能找到一种便于大众操作的治疗手段

呢？

现在给大家介绍老中医刘德玉教授经常在临床中用到的中药腿浴疗法，希望能对大家有所帮助。其方法是：自行购买能够持续加热的腿浴桶，脱去鞋袜，挽起裤腿，半躺半坐在靠背椅上，将膝盖以下小腿部分全部浸入盛满中药药液的腿浴桶中，进行30分钟的药浴与热疗。中药药液由党参20克、白术20克、当归12克、苏木15克、肉苁蓉10克、山药20克、炒枣仁15克、远志15克、合欢皮20克，煎煮20分钟而成。纵观方药，党参、白术、当归、苏木、肉苁蓉、山药益气养血活血，健脾补心；炒枣仁、远志宁心安神；合欢皮

疏肝解郁除烦。全方舒筋活络、益气养血、滋肾壮阳、疏肝健脾，引阳入阴，即可令人入寐。

该疗法可以刺激膝以下各穴位，尤其从踝至膝分布有六大经脉的部分经穴、合穴、络穴、郄穴等气血汇聚之穴，如三阴交、太溪、足三里、阴陵泉等大穴，可以开通经脉，既能起到放松肌肉、解除疲劳、疏通气血的作用，又能益气固本，调整脏腑，增强免疫力，对乏力、失眠、精神紧张等亚健康状态都有很好的调节改善作用。这种腿浴法操作简单，方便舒适，易于为患者接受，并能够在家中自行操作，便于推广。

需要注意的是，在腿浴过程中，一定要注意控制水温和浸泡时间，避免因温度过高（42摄氏度以上）以及浸泡时间过长造成慢性烫伤。（作者系陕西中医药大学附属医院医师）

