

2012年  
3月24日  
星期六

农历壬辰年三月初三  
第32期(总第1203期)

本期8版

# 杨浦时报·周末

沪报字第0189号 每逢二、四、六出版 新闻热线:55217699 数字报网址: www.yptimes.cn E-mail:ypt@yptimes.cn



## 你我共同参与,消除结核危害

■记者 应沈漪 刘雪峰

本报讯 今天是第17个“世界防治结核病日”,我国的宣传主题是“你我共同参与,消除结核危害”。3月22日中午,复旦大学校医院、北苑园委会在北苑生活园区门口设点开展“世界防治结核病日”的宣传,区疾控中心也委派了工作人员到现场向过往的师生发放相关资料。

看到“结核病”三个字,不少人可能不以为然,认为现在结核病离人们的生活很遥远。这种看法在当天的宣传现场得到了印证:临近中午吃饭时间,经过园区门口去食堂吃饭的人群熙熙攘攘,但对防治结核病宣传给予主动关注的人并不多。工作人员主动上前分发宣传册和口罩等小礼品,学生的热情和关注度不高,仅少数人驻足询问了几句,与医生主动交谈了解详情的人数更是寥寥。

“确实有人觉得结核病很少了,有些可能连结核病是什么也不是很清楚,但实际上结核病就在身边。咳嗽、咳痰超过两周以上,或出现痰中带血、长期低热、盗汗、乏力、饮食减少等现象,就可能已经患上了结核病。”复旦大学校医院的一名医务人员告诉记者:“我们在学校新生体检

中也有病例发现。”

3月23日上午,上海肺科医院也派出了由结核科多位专家组成的义诊队伍,走进五角场社区,开展结核病科普宣传和义诊服务。尽管下雨,活动还是吸引了不少居民前来参与,受益群众达300多人次。

上海肺科医院专家对防治结核病提出建议:要有良好健康的生活方式,注意休息,不能过度劳累,一些年轻人彻夜上网是不可取的;要注意营养均衡,有些女性为了苗条而节食,导致营养不良,结核病菌就趁虚而入;要保持好心情,情绪波动大也对健康不利;室内多通风,保持环境整洁,拥挤、不通风的环境更易让结核病“找上门”;要多进行户外运动,增强自身免疫力。

据2010年全国第五次结核病流行病学抽样调查的统计数据,我国是全球22个结核病流行严重的国家之一,同时也是全球27个耐多药结核病流行严重的国家之一。

目前我国结核病年发病人数约为130万,占全球发病人数的14.3%,位居全球第2位。而肺结核患者中有症状者就诊比例仅为47%,说明患者重视程度还不够。

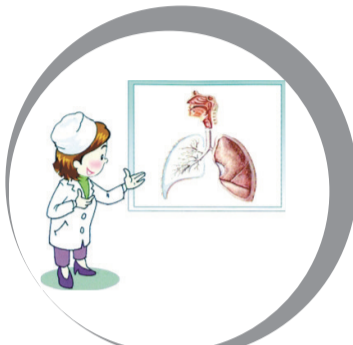
据介绍,结核杆菌可在痰中存活



很长时间,如果病人随地吐痰,在痰干燥后,结核菌就会附在尘土中随风漂浮,一旦被抵抗力较低的人吸进肺里,就有可能感染肺结核。因此,讲究社会公德、不随地吐痰看似小事,却很有必要。如果家里有传染性结核病人,病人吐的痰应该要用纸包住后烧掉。

然上海市结核疫情处于全国最低水平,但如果出现咳嗽、咯血、胸痛等呼吸道症状及午后低热、盗汗、心悸、疲乏无力、体重减轻、面颊潮红等全身症状,有些女性患者还可能出现月经不规律或闭经等情况,还是应当给予及时关注,到定点医院检查。得了肺结核,在结核病定点医院进行正规诊治,可享受国家结核病相关减免政策。

区疾控中心也特别提醒市民,虽



咳嗽、咳痰



传播途径



就诊地点



免费政策



开窗通风



### 结核病健康处方

结核病是由结核杆菌侵入人体后引起的慢性传染病。全身各脏器都可发病。结核病发生在什么器官,就叫做这一器官的结核病,如发生在肺就叫肺结核。一个痰菌阳性的肺结核病人,在一年内可传染10—20个人;在不接受化疗或不采取其他预防措施的情况下,一个排菌病人的传染性可持续存在。那么,患了肺结核病应该怎么办呢?

- (1)到结核病专业防治机构去诊治,在结核病专科医生的指导下完成全程的抗结核治疗。
- (2)养成良好的卫生习惯,不要随地吐痰,不要近距离对人高声说话,咳嗽打喷嚏时要用手帕捂住口鼻,以免含菌飞沫在空气中飘舞。
- (3)对于下列排菌肺结核病人要采取适当的隔离措施,包括:经常与儿童接触的病人,如保育员、小学教员、产科及儿科医务人员、婴幼儿的家长等;与广大群众频繁接触的病人,如服务性行业的职工,街道、厂矿、机关单位的管理人员等;集体居住或集体工作者。
- (4)居室内注意开窗通风,保持室内空气新鲜,最好有单独的居住房间。用具、食具要注意消毒与隔离。
- (5)保证良好的休息和充足的睡眠。可根据病情轻重采取动静结合的积极休息方法,合理安排散步、气功、太极拳、慢跑、轻微的体力劳动等活动。
- (6)应给予高热量、高蛋白、高维生素的膳食。
- (7)肺结核病人不需要“忌嘴”,鸡、鸭、鱼、肉、蛋、海货、蔬菜、水果等均可食用,但对一些有刺激性的食物(比如太辣太咸的菜)不可吃得太多,以免引起咳嗽加重。
- (8)肺结核病人应禁忌饮酒和抽烟。酒能加重药物对肝脏的损伤,酒还能扩张血管,有引起咯血的可能。抽烟也能加重结核病的病情。
- (9)轻症无传染性肺结核病人可以工作,但应避免重体力活。重症活动性肺结核或有传染性肺结核病人,一般经过1—3个月积极治疗后,待症状消失、痰菌阴转、空洞关闭、病灶吸收好转时,可以恢复工作。在恢复工作之前先要有一段适应时期,适应时期内可做轻工作或半日工作1—3个月;如病情继续好转,乏力、疲劳感消失,可以全日工作。
- (10)肺结核病人在患病期间不应该结婚,也不要怀孕生育。在完成规定的疗程后经过医生检查,确定肺部病灶稳定或已获临床治愈,可以结婚。

