

# 增强免疫力 预防肺结核

夏秋交替,正值呼吸道传染病高发期。肺结核,是长期严重危害健康的慢性感染病。我国每年新发肺结核患者以数十万计。根据北京市疾控中心数据,2019年至2022年,北京市共报告肺结核患者25528例,其中,65岁以上老年人占比逐年增高,2022年达30.3%。

目前,肺结核在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数排在第二位。得了肺结核如发现不及时,治疗不彻底,会对健康造成严重危害,甚至可以引起呼吸衰竭和死亡。

## 什么是肺结核? 每个人都有可能 被传染吗?

肺结核由结核杆菌引起,是当今严重危害公众健康的慢性传染病,肺结核主要通过呼吸道传播。除了指甲和头发外,结核杆菌可以全身性传染,常见是肺部感染,占到85%,就是我们大家熟知的肺结核。另外,肺外结核占到15%,如脑、淋巴、皮肤等。只有向外飞沫排出结核杆菌的肺结核才具有传染性,肺外结核不具传染性。

健康人群接触到了结核杆菌,感染与否,取决于自身免疫力的强弱及结核菌的毒力大小。具有结核杆菌的飞沫进入人体,并不是都会得病,会发生三种情况。第一种,当毒力强且抵抗力弱的时候,肺部就会感染;第二种,当毒力弱于人体的抵抗力时,就不会被感染;第三种,当毒力和人体抵抗力旗鼓相当时,结核杆菌就会选择在人体内潜伏,当抵抗力下降时再复苏,常见的是先进入肺部,再进入肺外发病。

### 问题1



新华社供图

## 肺结核有哪些症状? 什么情况下需要就医?

肺结核的主要症状是咳嗽、咳痰,如果这些症状持续2周以上,就应及时到医院就诊,排除是否患有肺结核。肺结核患者还会伴有痰中带血,午后低烧、夜晚加重,盗汗、胸痛、疲乏无力等症状。女性患者可伴有月经失调或闭经。少数患者起病急骤,有中、高度发热,部分伴有不同程度的呼吸困难。

肺部以外的其他身体部位结核,根据不同部位会出现不同的症状,比如,关节结核可能出现疼痛、运动不便等症状;脊柱结核可能出现腰痛、大小便失禁等症状;淋巴结核可能会出现皮肤肿块、溃烂等症状。

### 问题2

## 得了肺结核后,怎样治疗? 密切接触结核病患者后该怎么做?

肺结核通过早期发现,完全可以治好,主要通过化学药物进行治疗。治疗新发传染性肺结核会使用4种药物,治疗疗程需要6个月,在规范的用药情况下,90%以上肺结核患者可以治愈。所以,得了肺结核不用怕,一旦确诊肺结核,要按医生的要求规范治疗,并主动做好防护,避免传播给他人。坚持规范的治疗,大多数肺结核患者可以治愈。

需要提醒的是,肺结核患者如果不规范治疗,反反复复用药、停药,容易产生耐药,这是目前肺结核治疗中的重点、难点。耐药肺结核患者一旦耐药,治愈率较低,治疗时间变长、治疗疗程也增为18-24个月,同时,治疗费用大幅增高,将给家庭带来沉重的负担。为

减少耐药性结核的产生,应当禁忌漏服或间断服药。一定要遵医嘱,不能根据症状的有无来决定用药与否,症状暂时的消失或减弱,并不意味着已经治愈,治疗疗程一定要足够,并且最终通过2次间隔一个月的咳痰无菌检验,才算治愈。

与传染性肺结核患者在同一环境生活、工作的密切接触人群,受到结核分枝杆菌感染的危险性往往大于正常人群,是结核病发病高危人群之一。一旦发现与结核病患者有长达8小时以上的密切接触史,应去医院进行化验、筛查。

老人患有肺结核后最好就不要再带孩子,减少和孩子的接触。女性得了肺结核,用药治疗最好要在半年以上再怀孕,具体需听医嘱。

### 问题4

## 肺结核是怎么传播的? 哪些人群是易感人群?

肺结核是呼吸道传染病,容易在人群中传播。结核杆菌通过肺结核患者咳嗽、咳痰、打喷嚏或大声说话播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫就可能被感染。与肺结核患者共同居住,同室工作、学习的人都是肺结核患者的密切接触者,有可能受到结核菌感染,应及时到医院去检查排除。

以前,肺结核在青壮年中常见。近年来,肺结核中老年人占比逐年增高,尤其是65岁以上抵抗力低的老年人。除了老人以外,在校学生、低幼儿、艾滋病病毒感染者、长期熬夜的工作加班族等人群,都是易感人群,需要格外注意。

### 问题3

### 问题5

## 如何更好地预防肺结核? 家庭预防都有哪些注意事项?

接种疫苗,这是一个预防疾病的很有利的武器,我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗,这可以有效预防儿童重症结核病的发生。

同时,房间要经常开窗、通风,尤其是人员密集的场所,比如教室、集体宿舍等。当要进入较高危险场所时,比如医院、结核科门诊,建议佩戴医用防护口罩。

如果家庭中有传染性肺结核患者,需采取适当的消毒、隔离措施。病人最好独居一室,

衣服、被褥可在太阳下暴晒。家中可使用酒精、消毒液擦拭桌椅等物品杀灭结核菌。密切接触者如果出现咳嗽、咳痰超过2周,或痰中带血,应立即去结核门诊就诊。

结核病是一种传染病,但被感染者一生发生结核病的几率为10%。发病与否与机体的免疫力密切相关,所以,要在日常生活中养成良好的习惯,加强锻炼,提高自身免疫力。

据《北京晚报》

### 小贴士

- 1.肺结核病人咳嗽、打喷嚏时,应当避免让他人,遮掩口鼻。
- 2.肺结核病人不要随地吐痰,要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里,不方便时可将痰吐在消毒湿巾或密封痰袋里。
- 3.肺结核病人尽量不去人群密集的公共场所,如必须去应当佩戴口罩。
- 4.居家治疗的肺结核病人,应当尽量与他人分室居住,保持居室通风,佩戴口罩,避免家人被感染。
- 5.肺结核可防可治,要养成良好的生活作息习惯,做到饮食均衡,加强锻炼,保证足够的睡眠,同时,保持愉悦的心情,增强自身免疫力,有助于预防肺结核。