

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岁以上的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，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。

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。

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1



新华社供图

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

了减少耐药性结核的产生，应当禁忌漏服或间断服药。一定要遵从医嘱，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。

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

小贴士

1. 肺结核病人咳嗽、打喷嚏时，应当避让他人，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。