

远离结核病 健康你我他



结核病是一种由结核杆菌引起的慢性传染病。结核病可以发生在身体的任何部位，但最常见的是肺结核，占有结核病的 80%。

肺结核是传染性疾病，如果不及治疗，对您个人而言会造成肺的损伤，影响您的工作、生活，严重的甚至会危及您的生命，同时还有可能会传染您的亲人和朋友。得了肺结核，遵照早期、适量、联合、规律、全程的治疗方针，直接面视下短程督导化疗(DOTS)6~9个月，90%的病人可以治疗成功。如果没有按疗程完成正规治疗，或者间断不规则服药，就极有可能转化为难治的耐药结核，耐药结核病就像“长了翅膀、会传染的癌症”，危害极大。

肺结核的主要症状是咳嗽、咳痰、痰中带血、午后低烧、胸痛、食欲不振、疲乏和消瘦。如果您出现了咳嗽、咳痰≥2周，或咯血、痰中带血，就应该考虑可能患了肺结核。

我们国家县级及以上的结核病定点治疗单位对初诊的肺结核可疑症状者或疑似肺结核患者有一定的优惠政策，免费提供胸片和痰涂片检查，对确诊的活动性肺结核患者免费提供治疗期间的主要抗结核药物。

肺结核患者，尤其是痰涂片阳性的患者，也就是我们说的传染源，在咳嗽、打喷嚏、大声说话时，会把带有

结核菌的飞沫播散到空气中，周围人群吸入带有结核菌的飞沫即可能受到传染。但是，一般人感染结核菌后不会发病，只有身体抵抗力低的时候才会发病。感染结核菌的人群一生中发生结核病的概率约为 10%。感染结核菌但不发病的人不会传染他人。一个普通的传染性肺结核患者，一生中可以传染 15~20 个健康人。而一个耐药肺结核患者所造成的传染，可使新被感染而发病的人，从一开始就是耐药结核病患者。

肺结核发病率随年龄增高而上升。老年人是结核病的高危人群。老年人体质弱，免疫功能减退，感染结核菌容易发病，原先潜在病灶的结核菌易重新活动。患有慢性支气管炎、肺气肿等慢性呼吸道疾病的病人，结核菌易在肺泡中生长繁殖而致病。老年人患上结核病的风险是普通人的 3~5 倍。

怎样预防结核病

1. 生活有规律，避免长期过劳和精神紧张，饮食均衡，适当进行锻炼，增强抵抗力。

2. 预防与结核病有关的相关疾病：如糖尿病，可使结核病发生机会增加 4 倍。又如艾滋病，可使结核病发生机会增加 30 倍。其他如矽肺、胃肠道疾病、肿瘤、器官移植、长期使用糖皮质激素等。

3. 65 岁以上的老年人，建议每年



李宏平，周口市结核病防治所项目管理科科长、主任医师，1986 年毕业于河南医科大学医疗系，从事结核病防治工作 30 多年。

做结核病的筛查。

4. 加强健康教育，使大家懂得结核病的危害和传染方式(因是呼吸道传染)，养成不随地吐痰的卫生习惯；结核病患者的痰应进行焚烧或药物消毒处理；病人在咳嗽、打喷嚏时，要用手帕捂住嘴或戴口罩，不要近距离面对他人高声说话；病人所用物品应经常消毒和清洗。

5. 结核菌容易在通风不良的较密闭环境(如冬季居室内、拥挤的集体宿舍或工棚)中传播。因此要养成定时开窗通风的习惯，尽量让日光进入室内。

公民健康素养 66 条

第二十九条

提倡每天食用奶类、豆类及其制品。



保持正常体重，避免超重与肥胖

牛奶您喝对了吗

牛奶中富含蛋白质、钙、维生素 B2、磷、维生素 A 等营养元素，其中钙是影响骨骼发育的众多因素之一，其他因素包括遗传因素、生活方式，以及依赖阳光合成的维生素 D 等等。

婴儿可以喝牛奶吗

世卫组织和联合国儿童基金会建议：坚持在最初 6 个月的纯母乳喂养。《母婴健康素养》：母乳是婴

儿最理想的天然食物，提倡纯母乳喂养 6 个月，1 岁以下婴儿不宜食用鲜奶。

喝牛奶腹胀、腹泻是怎么回事

牛奶中的乳糖没有被彻底消化，而是在结肠中发酵，产生的气体可引起腹痛、腹胀、恶心、胀气和腹泻，称为乳糖不耐受。

牛奶中含有乳糖，5 岁之前胃肠道会分泌乳糖酶，帮助婴儿消化母乳。成人具备乳糖耐受能力的历史并不久远，科学调查显示，欧洲奶农们直到 7500 年前才获得这种能力，并相继在世界的其他地方注意到了相似的突变，中国只有大约 400 年的饮奶史。

乳糖不耐受怎么办

婴幼儿可以饮用特殊的配方奶；成人可以饮用酸奶、豆浆。

牛奶可以美容

牛奶含有丰富的蛋白质、维生素与矿物质，具有天然保湿效果，易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹，牛奶有洁肤、柔肤及漂白作用。

牛奶可以促进睡眠吗

牛奶中的色氨酸有镇静催眠的作用。但良好的睡眠还跟其他因素有关如，情绪、环境、规律的作息。

目前，我国居民的膳食结构中，将牛奶作为补充钙元素的优先推荐食物，因为它的含钙量高，而且吸收利用率也高。没有必要神话牛奶，也不必妖魔化牛奶，把它作为普通食品，以平常之心看待就行。

豆浆您喝对了吗

豆浆与牛奶相比蛋白质和钙较低，但不饱和脂肪酸、维生素 A、B 族维生素、烟酸含量要高于牛奶。

未煮熟的豆浆会引起食物中毒吗

豆浆中的皂苷在 70℃~80℃ 出现冒泡现象，造成煮沸的假象。因此建议，豆浆冒泡后用勺搅拌，水开后转小火再煮 8~10 分钟。使用豆浆机不存在此问题。

豆浆虽好可不要贪喝

成人每天不超过 400ml，儿童不超过 200ml，过量会引起腹胀。

豆浆可缓解女性更年期综合症

大豆异黄酮被誉为植物雌激素，在人体内可以起到雌激素的作用。200ml 豆浆含有约 20mg 大豆异黄酮。但如果出现更年期综合症不能仅靠豆浆，要及时到正规医院就医。

儿童能喝豆浆吗

1 岁以内的宝宝不能喝，1 岁以上的孩子少喝。

豆浆如何储存

豆浆不能在保温杯长时间保存，煮熟后放置尽快喝完。

购买豆浆要注意什么

尽量选择现磨豆浆，避免购买豆浆粉勾兑豆浆。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)