

# 咳痰超两周 警惕肺结核

3月24日是“世界防治结核病日”,今年活动主题是:“你我共同参与,依法防控结核——发现、治疗并治愈每一位患者”。肺结核是我国发病、死亡人数最多的重大传染病之一,主要通过病人咳嗽、打喷嚏传播。如果您及您身边的人出现咳嗽、咯痰两周以上,应高度警惕,及时到医院诊治。同时,大力提倡良好的生活习惯,咳嗽喷嚏掩口鼻,不随地吐痰,勤洗手、多通风,适当的户外活动和体育锻炼,这些都是预防结核病的有效方法。

## 咳痰两周以上需高度警惕

结核病是一种通过空气传播的慢性传染病,多个世纪以来,结核病一直是人类的灾难。根据世界卫生组织(WHO)报告,近年来,结核病在全球各地“死灰复燃”,这不仅是一个公共卫生问题,而且已成为严重的社会、经济和政治问题。目前全球每年新发结核患者约860万,有130万人因结核病死亡。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。

肺结核病是由结核杆菌引起的慢性呼吸道传染病,主要通过病人咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。家庭成员或同事与病人长期在一个相对密闭的空间内生活,病人将含有大量结核菌的痰液通过咳嗽、打喷嚏、大声说话等方式经鼻腔和口腔喷出体外,在空气中形成飞沫,较小的飞沫很快蒸发成为含有结核菌的“微滴核”,并长时间悬浮于空气中。当室内空气流通较差时,病人周围的家人或同事极易发生相互感染,从而导致结核病的发生。人体感染结核菌后不一定发病,潜伏期为4至8周,仅于抵抗力低落时方始发病。因此,若身边的人出现咳嗽、咳痰两周以上,或痰中带血丝,应高度警惕患肺结核的可能性,需及时到医疗机构做相关检查;与病人接触的家人和同事也应及时到结核病防治专业机构进行检查,包括结核菌素试验、拍胸部X光片、查痰以及一些必要的化验和其它检查。

## 痰菌转阴的患者也需防传染

肺结核涂阳患者在治疗一段时间后痰菌会转阴,有的患者是半月,有的患者长达2、3月,这要视患者病情而定,有的菌阳患者在痰菌转阴性后放松警惕,以为病已经好了,不再治疗,对周围的人群也不再采取任何保护措施,并且有的家属也放松了意识,以为患者已经痊愈,也不督促患者继续服药,并且不再采取任何保护措施和消毒措施。而实际上有一些转阴的肺结核患者因为中途自行停药,或者过度劳累、抵抗力下降、营养条件跟不上,会有痰菌转阳的情况。此时的患者有可能会耐出现耐药的情况,病情会更加严重,治疗会更加困难,传染性也许会更加持久。

肺结核患者的饮食餐具是不能混用的,有的家

属以为痰菌转阴以后就可以混用了,这是错误的认识,首先痰菌阳性的患者的饮食餐具绝对不能混用,否则会被传染上结核病,即使痰菌检查是阴性,也并不代表没有传染性。因此无论肺结核患者是在院治疗还是在家治疗,所用的饮食餐具都要单独使用,不要与其他人有交叉,并且在使用后要将餐具消毒,并单独放置。要等到患者治疗彻底结束,完全治愈以后再一起混用饮食餐具,这是对家属的保护,也是对病人的负责。

## 家属须做好家庭消毒工作

家里有肺结核患者的,家属还须采取相应的防护措施,首先保持室内的自然通风,尤其是艳阳高照的时候,太阳光的紫外线能直接杀菌,减少室内空气细菌密度,对患者的痊愈是非常有利的,如果有条件也可以在家准备紫外线空气消毒器进行消毒。尤其是患者从医院回来后,对在医院使用的物品最好进行一遍消毒。此外,介绍几种简易家庭消毒法:

### 一是家居环境消毒。

1.居室空气消毒:首先是自然通风,避开污染高峰6至8时及17至19时,在10时及15时左右污染最轻时通风。其次是紫外线照射,保持玻璃清洁,居室采光要好,太阳能直射杀菌,还可采用高强度紫外线空气消毒器消毒。

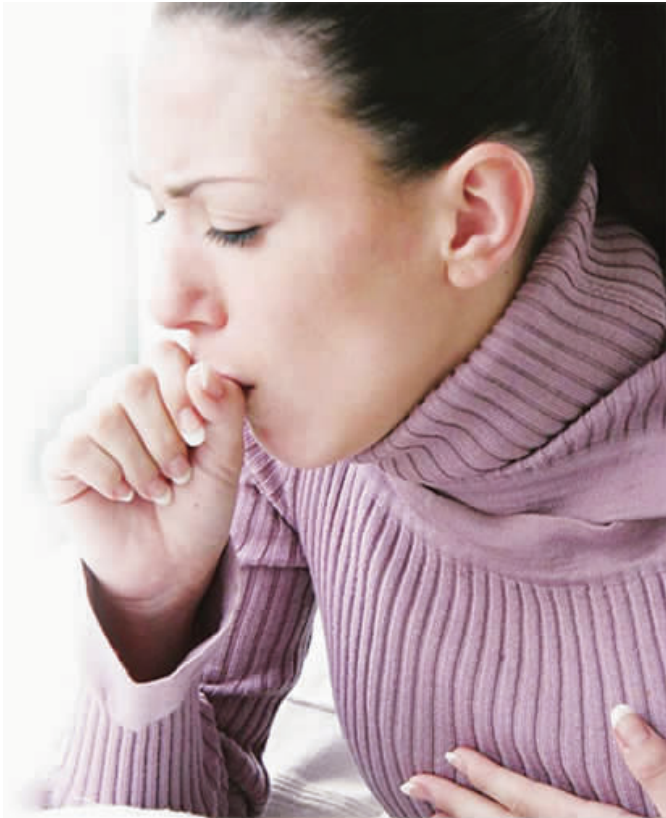
2.家庭日用品消毒:家庭衣服、被褥、枕套、布玩具等可用热水和碱性洗涤剂机械洗涤后彻底干燥,可达到常规消毒;阳光下暴晒,利用自然光中紫外线6小时可防霉防虫蛀。

3.家庭卫生用品消毒:下水道、洗涤槽、厕所、洗脸池、清扫用具等最容易污染,需要用热水,洗涤剂经常彻底清扫。特别是厕所,60%以上的马桶圈有污染,合理做法是用含有消毒剂的药囊或消毒块(二溴海因消毒块)放入抽水马桶冲洗,消毒剂可随冲洗而释放。

### 二是家庭食品卫生消毒。

家庭食物可通过手、厨房台面、各种器具、感染食物与非污染食物的接触及水的污染等方式交叉污染。建议正确储存食物,经常洗手,清扫和消毒厨房。

1.煮沸法:餐具、桌布、洗碟巾、茶巾等放入水中,水必须盖过食具,水开后维持10至15分钟,可达消毒目的,在热水中加入洗涤剂,并适当搅拌,效果会更好。



2.微波照射法:用于牛奶、玻璃奶瓶、乳胶奶嘴、茶杯、毛巾、纱布等灭菌效果好,目前微波炉或电热消毒柜等兼有消毒和烘干功能,越来越普遍应用于家庭消毒。

### 三是家庭个人卫生消毒。

洗涤是最普通而有效的方法。一些研究表明,单用肥皂(接触消毒时间30秒)和流水洗涤就能使皮肤菌丛大大降低,而消毒剂的使用可明显增强杀菌效果。手的卫生消毒,目前常用碘伏、氯已定、75%乙醇、异丙醇等。

## 预防结核病从三点做起

控制传染源、切断传播途径、增强免疫力及降低易感性等,是控制结核病流行的基本原则。日常生活中预防结核病主要应做到以下几点:

1.日常生活要保持规律,不熬夜,避免过度劳累;饮食上保持均衡;经常开窗保持室内通风换气;注意戒烟限酒,适量运动,心理健康,提高机体免疫力。

2.要养成良好的卫生习惯,公共场所打喷嚏要遮掩口鼻,与人谈话保持安全距离,随身携带纸巾,不随地吐痰;人群密集的地方往往是致病的“高危地带”。老人、儿童和体质弱者,要尽量少去人多拥挤的场所。

3.婴幼儿出生24小时内及时接种卡介苗,已感染结核杆菌的人群应在医生指导下进行药物预防和治疗。糖尿病人应定期做身体及胸部X线检查,以便早期发现结核病。

# 结核病有6种症状

结核病有哪些症状呢?“典型”结核病的症状包括六个方面:

**一是发热:**肺结核患者常有一些结核中毒症状,其中发热最常见,一般为午后37.4℃至38℃的低热,可持续数周,热型不规则,部分患者伴有脸颊、手心、脚心潮热感。急性血行播散性肺结核、干酪性肺炎、空洞形成或伴有肺部感染时等可表现为高热。夜间盗汗也是结核患者常见的中毒症状,表现为熟睡时出汗,几乎湿透衣服,觉醒后汗止,常发生于体虚病人。其他全身症状还有疲乏无力、胃纳减退、消瘦、失眠、月经失调甚至闭经等。

**二是咳嗽:**常是肺结核患者的首诊主诉,咳嗽三周或以上,伴痰血,要高度怀疑肺结核可能。肺结核患者以干咳为主,如伴有支气管结核,常有较剧烈的

刺激性干咳;如伴纵隔、肺门淋巴结结核压迫气管支气管,可出现痉挛性咳嗽。肺结核病人咳痰较少,一般多为白色黏痰,合并感染、支气管扩张常咳黄脓痰;干酪样液化坏死时也有黄色脓痰,甚至可见坏死物排出。

**三是咯血:**当结核坏死灶累及肺毛细血管壁时,可出现痰中带血,如累及大血管,可出现量不等的咯血。若空洞内形成的动脉瘤或者支气管动脉破裂时可出现致死性的大咯血。肺组织愈合、纤维化时形成的结核性支气管扩张可在肺结核痊愈后反复、慢性地咯血或痰血。

**四是胸痛:**胸痛并不是肺结核的特异性表现,靠近胸膜的病灶与胸膜粘连常可引起钝痛或刺痛,与呼吸关系不明显。肺结核并发结核性胸膜炎会引起

较剧烈的胸痛,与呼吸相关。胸痛不一定是结核活动或进展的标志。

**五是呼吸困难:**一般初发肺结核病人很少出现呼吸困难,只有伴有大量胸腔积液、气胸时会有较明显的呼吸困难。支气管结核引起气管或较大支气管狭窄、纵隔、肺门、气管旁淋巴结结核压迫气管支气管也可引起呼吸困难。晚期肺结核,两肺病灶广泛引起呼吸功能衰竭或伴右心功能不全时常出现较严重的呼吸困难。

**六是结核性变态反应:**可引起全身性过敏反应,临床表现类似于风湿热,主要有皮肤的结节性红斑、多发性关节痛、类白塞病和滤泡性结膜角膜炎等,以青年女性多见。非甾体类抗炎药物无效,经抗结核治疗后好转。