

以“案”说“法” 谈结核病防治

□张云生 常士登

坚持正规治疗,大部分结核病患者可痊愈

一旦确诊为肺结核,患者要立即休学、接受治疗,被确定痊愈后,才能继续工作、学习。

我国20余年的结核病治疗、管理经历证明,各级疾病预防控制中心、专业结核病防治机构完全能够担当结核病(肺结核)治疗、管理的重任。上述机构严格按照国家统一的标准化疗方案对结核病患者进行治疗,同时根据国家政策对结核病治疗实行直接优惠,其中,抗肺结核病药品全部免费、部分

诊断费用全部免费或部分免费,辅助治疗凭新农合证优惠50%~90%。

统计表明,只要服从医嘱,坚持不间断的正规治疗,85%以上的肺结核患者能够痊愈!

案例:50岁的柯女士,9年前被确诊为艾滋病病毒感染者,一直接受抗病毒治疗;去年3月28日,患者被确诊为Ⅱ型肺结核患者(艾滋病常见的机会性感染),是典型的艾滋病合并结核

病的“双感患者”。当时,患者咳嗽、乏力、夜晚盗汗等临床症状非常明显,体重只有35千克,由丈夫搀扶着进入诊室。1年来,她非常配合医生治疗,服药1个多月,肺部体征、临床症状就有改善。复查时,她自己走进医生的诊室,经拍片复查,病灶明显吸收,病变范围减少,体重达到45千克,精神状态显著好转。今年11月下旬,医生随访时发现,她的精神状态良好,体重已经达到60千克。

治疗时常间断,病情迁延难愈

19岁的小李于2009年5月被确诊为肺结核,服药后症状好转,因难以忍受抗结核药物的反应而自行停药;2010年6月复发,治疗数天后擅自到山西接受中药治疗,效果不佳,返回后又前来治疗,效果仍然不好;2010

年9月,他被南阳市结核病防治所确诊为“耐药结核”,同时对一线抗结核药(如利福平、异烟肼、链霉素)耐药。

研究表明,耐药结核病患者传染性更大、更隐蔽,被他们传染的健康人也是耐药结核

患者,治疗难度非常大;所需费用是普通结核患者的数十倍甚至上百倍;而且,在长期的治疗中(2年以上),药物产生的毒副作用使耐药患者更加痛苦。

(作者供职于浙川县疾病预防控制中心)



如何预防结核病?

结核杆菌是条件致病菌,当我们身体强壮时,它就不能战胜我们;反之,当我们身体虚弱时,它就会打败我们。因此,我们要加强体育锻炼,做到劳逸结合,平时注意营养和休息,保持良好的身体状态。

出现肺结核的可疑症状(如咳嗽、咯痰超过两个星期),要立即到当地的疾病预防控制中心或者结核病防治专业机构诊断,做到早发现、早诊断、早治疗。

人们一旦得了肺结核,千万不能带病工作、学习,要立即接受正规治疗,休息(最好单独住一个房间,每日早晨8~9时,下午3~4时,各开窗通风一次,每次至少半小时;在日常生活中,患者的餐

具、茶具要专门使用,并且经常煮沸消毒;其他生活用品也尽量和家人分开,家庭提倡分餐制)。另一方面是为了患者身体尽快康复,另一方面是不让疫情扩散。

结核病患者应养成良好的卫生习惯:不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏要用手帕、卫生纸、餐巾纸捂住口鼻或者用胳膊肘遮挡。结核患者的痰,要用生石灰等消毒,或焚烧。

案例:2005年,疾控人员给某镇中学生健康体检时发现,一个班级结核菌素实验阳性率达到70%以上!通过进一步的调查发现,一位老师是传染性肺结核患者。近年来,一些大学生因结核病被迫休学,原因是在高中时患了结核病。

传染病防治

中东呼吸综合征早预防

□陈瑞琴 孙洁岩

中东地区地处非洲东北部和亚洲西南部,是沟通大西洋和印度洋、连接西方和东方的要道,也是欧洲经北非到西亚的枢纽和咽喉,人员交流频繁。

近期,据世界卫生组织报道,中东地区出现了中东呼吸综合征(MERS)病例。该病是由一种新型冠状病毒感染引起的呼吸系统疾病,潜伏期为7~14天,以急性呼吸道感染为主要表现,起病急,高热,体温可达39~40摄氏度,可伴有畏寒、寒战、咳嗽、胸痛、头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状,可发生急性呼吸窘迫综合征和急性肾功能衰竭等,病死率较高,部分国家出现聚集性疫情和医务人员感染。根据目前的病毒学、临床和流行病学资料,中东呼吸综合征冠状病毒已经具备有限的人传人能力,但是无证据表明该病毒具有持续传播的能力。

尽管输入性疫情引发我境内大范围播散的风险较低,但是仍应当密切监测来自疫情发生地的输入性病例。

目前,该病无有效疫苗可以预防,也没有特异性的治疗方法,因此大家要采取以下措施预防该病的发生:如身体出现高热、咳嗽、胸痛或气短等呼吸道症状,应及时到医院就诊;尽量避免近距离接触有流感样症状的患者;接触可疑病例时,最好佩戴口罩进行防护;保持良好的卫生习惯,如经常用肥皂和水洗手(也可使用含酒精洗手液),特别是在咳嗽或打喷嚏后。洗手时间要达到15~20秒。房间经常通风,保持空气流通等;在呼吸道疾病高发季节,尽量减少到人群聚集的公共场所,如到人群密集场所要佩戴口罩防护,并尽可能减少在外逗留时间。

众说纷纭

“烟糖”当禁



近日,一则消息引起人们的关注:王先生在接送儿子时,看到上小学四年级的儿子竟然与同学三五成群在校门口“抽烟”。走近一看,“烟”实则是形似香烟的糖果。小卖部老板说,这种“烟糖”销量不错,对象主要是小学男生,买来模仿大人抽烟。“他们吃‘烟糖’又不是真的抽烟,没事吃的,只是耍耍。”老板轻描淡写地说。

小学生三五成群地“抽着烟”,虽然实质上是在吃糖果,但是绝非没事。孩子的模仿力极强,现在的假烟必然会影响到长大后的习惯,这是多少香烟有害健康的广告所不能清除的,它扭曲了学生对香烟的认识,使全民控烟运动变得更加艰难。

全民控烟的效果好不好,除了可以用吸烟人数来衡量外,整个社会对吸烟的态度,也是一个极为重要的指标。若是控烟效果好,则势必在人们较强的控烟意识上有所体现。一个小卖部仅仅出于推销糖果的需要,就为烟草商打起了广告,可见社会整体的控烟意识和控烟氛围有多么糟糕。

淡薄的控烟意识,明显违规的香烟广告,束之高阁的处罚条款,这些构成了一幅控烟效果图,展现了当前控烟的严峻形势。而最为严峻之处,在笔者看来,并非体现在日益增加的青少年吸烟现象等方面,而是社会整体的控烟意识和控烟氛围不够浓厚。具体到日常生活当中,就是对公共场所吸烟行为的或默许或无奈,对香烟广告或习惯或麻木。所以说意识比具体的行为更严峻,是因为比起减少吸烟行为来,控烟意识不强才是最难扭转的。

由此看来,对于此种“烟糖”不仅要禁止,更要想办法提高人们的控烟意识,使香烟宣传不再如此明目张胆,公共场所吸烟有更多顾忌,建立起浓厚的全民意识,控烟才会有希望。

(唐传艳)

征稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。
联系人:苏文娟 投稿邮箱:316367508@qq.com
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605报社编辑部
邮政编码:450003

控烟在路上

『不得不吸』是借口

周围的人都吸烟,不吸烟会在团体中被孤立?

众所周知,吸烟导致多种疾病甚至死亡,二手烟同样有害。控烟运动已经得到越来越多的认可和支持。

据了解,北京、上海、广州、杭州等城市已经颁布了控烟法规,禁止在室内工作场所、室内公共场所和公共交通工具吸烟。无烟医院、无烟学校、无烟机关、无烟企业越来越多。我们相信,随着控烟知识的普及,控烟法规、制度的完善,支持控烟的人也会越来越多,吸烟者会越来越感到孤单。

作为文明公民,自己不吸烟,劝导朋友戒烟,建立良好健康的生活方式,才是团结、友谊的体现。

吸烟是“人在江湖,身不由己”?

这是一种“随大流”的从众心理在作怪。从历史上看,在上世纪50年代前,吸烟被视为“时尚”、“有风度”,男人吸烟率高达75%,富人吸烟率高于穷人。但是自从科学家发现并证实烟草危害人类健康以来,许多发达国家的男人特别是富人已经逐步放弃了吸烟。

在发达国家,由于烟草危害深入人心,高文化程度、高收入人群吸烟率越来越低,低文化程度、低收入者似乎还在迷恋吸烟。如英国上世纪50年代男性吸烟率曾达到70%,而现在富有男人吸烟率已经降到

12%,而较低收入男性的吸烟率为40%。也就是说,如今,男人不吸烟是高雅、有文化、有教养的表现。

需要特别指出的是,烟草中的尼古丁等有害物质会损伤睾丸,杀伤精子,降低性激素分泌,引起男性阳痿、不育或胎儿畸形。为了健康生活,也为了美好的婚姻和家庭,男人更应该主动戒烟、尽早戒烟。

领导吸烟,我不得不吸?

世界各国都在控烟,在室内公共场所、工作场所不吸烟,已经逐步成为人们的共识。

解决“受领导吸烟影响”的办法有两个,一是国家要加大控烟宣传力度,要求领导干部带头戒烟、控烟;领导干部应从爱护自身和尊重他人健康权益出发,自觉戒烟,为本单位营造一个良好的工作环境。二是被领导者要珍爱生命,自觉维护自己的健康权益,不随大流,勇于戒烟,远离烟草;同时也可利用吸烟有害健康的资料、影片、图片、禁烟标志等在本单位营造控烟氛围。

总之,在当今全社会积极控烟的形势下,只要自己勇于维护自己的健康权益,即使领导吸烟,自己也可以坚持做到不吸烟。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)



异域传真

失眠的健康风险大

失眠对健康的影响是全方位的。美国对1万多名失眠者进行调查后发现,失眠不仅影响睡眠质量,更会造成其他方面的健康隐患。

研究人员表示,缺乏睡眠会降低人们的健康水平,增加罹患慢性病的风险,如增加焦虑感、罹患心脏病和骨质疏松症的风险等。调查显示,失眠症患者在某些方面存在的风险因素比普通人高很多,具体有如下几个方面:他们离婚的可能性为35%;家庭年收入低于2.5万美元的可能性为40%;讳疾忌医的可能性为28%;吸烟的可能性为48%;拒绝承认自己存在健康风



险的可能性为16%;滥服药物的可能性为32%;处于失业状态的可能性为42%。

研究人员认为,该调查有助于了解失眠者的现状,并采取合理有效的干预措施。

吃“垃圾食品”伤大脑

快餐,特别是富含高油、高脂、高糖的“垃圾食品”,容易导致身体发胖,引发多种疾病,危害身体健康。澳大利亚新南威尔士大学的一项新研究发现,“垃圾食品”吃1周后,记忆力就会受到损伤。

由新南威尔士大学药理学教授玛格丽特·莫里斯博士及其同事完成的这项新研究发现,吃一顿含有大量饱和脂肪和糖的食物,可立即对大脑认知能力产生不良影响,进而造成记忆损

伤。

新研究中,莫里斯及其同事给一组实验鼠喂食了1周的“垃圾食品”,并对其记忆力进行了检测。结果发现,实验鼠的空间认知能力明显下降,负责学习和记忆的大脑海马区域炎症明显增加。实验鼠空间记忆恶化速度之快令人吃惊,比体重增加速度快数倍。对人类而言,空间记忆在方向导航和记忆车钥匙、钱包和手机等日常用品方面具有举足轻重的作用。

每周散步3小时防肾结石

锻炼身体的好处无所不在。美国的一项新研究显示,每周慢跑1小时或散步3小时就能将人们患肾结石的风险降低31%。

美国华盛顿大学医学院的研究人员收集了约8.4万名绝经后女性的饮食习惯和运动水平后,分析发现,从事任何类型的轻度体力活动都有

助于预防肾结石,即使是日常的家务劳动也行之有效。

研究者认为,肥胖是肾结石形成的主要风险因素。每天从饮食中摄取热量超过2200千卡会让人患肾结石的风险增加42%。因此,控制热量摄入、保持合理体重和积极锻炼对于降低罹患肾结石风险十分重要。

唱歌有助缓解慢阻肺

英国的一项新研究发现,经常唱歌有助于缓解慢性阻塞性肺病(简称慢阻肺)的症状,改善患者呼吸状况。

英国的研究人员对100名受试者的呼吸方式进行了考察,他们均患有不同程度的慢阻肺。研究者对其呼吸能力(以肺活量为评定指标)进行了记录,之后安排他们每周参加1次唱歌练习,并持续了12周。试验结束后,研究者对受试者的呼吸能力再次进行了评定。结果发现,大

部分患者的呼吸能力得到了明显改善,他们的肺活量不仅没有下降,而且比实验之初还有所增加(正常情况下,慢阻肺患者的肺容量只有正常人的50%,且随着时间推移,其肺活量会持续下降)。

研究者认为,唱歌能改善慢阻肺的原因是,这一系列动作有助于患者以更轻松的方式吸气、进行深呼吸,有助于清除肺部废气。因此,慢阻肺患者不妨每天训练唱歌,有助缓解病情。

(以上内容为本报综合摘编)

健康口腔

乳牙早失影响恒牙生长吗?

刘先生的女儿今年5岁,有好几颗乳牙都龋坏拔掉了,会影响恒牙生长吗?

乳牙和恒牙更替有一定规律,但有些乳牙由于龋坏、外伤等原因,未到正常换牙时间就过早脱落,称为乳牙早失。乳牙缺失会影响儿童正常的咀嚼活动,由于缺少刺激,颌骨的正常生长发育也会受到影响。此外,保护乳牙还有一个很重要的作用,就是为恒牙占位置。乳牙脱落本来应该有相应的恒牙来占领这个位置,但乳牙早失,其他牙齿就可能朝这个缝隙移动,使继承恒牙萌出空间不够,会导致恒牙错位、拥挤等。

因此,乳牙早失需要干预,为恒牙萌出保留足够的间隙。治疗方法分为间隙维持和间隙恢复两种。间隙维持用于一个或多个乳牙早失,相应的继承恒牙存在且预计其萌出时间在6个月以上、其他牙齿尚未萌隙移动但有移动趋势的儿童,就要把空缺出来的位置用特殊的“牙套”给占住。间隙恢复则适用于乳牙早失后第一恒磨牙(俗称“六龄牙”)已经向前移动或前牙向舌头方向倾斜,造成替牙时所需要的空间已经减小的儿童,可用矫治器恢复缺牙间隙,以利于牙列的正常替换和整齐排列。

(徐梦婷)

(本版图片均为资料图片)

情绪易在冬天“感冒”

□席娜

进入冬季以来,因受凉引发感冒的人数大大增加,而事实上,人的精神和情绪也很容易“感冒”。在郑州市第八人民医院(郑州市精神卫生中心)的门诊,不少患者被诊断为抑郁症。他们的主诉大多是情绪低落、心情焦虑、食欲不振、精神恍惚、悲观、失眠、不想说话,有的多次出现轻生念头……

60多岁的刘女士一向身体很好,也很健谈,每天天不亮就

出门锻炼身体,好像每天有使不完的劲儿。但是,随着天气逐渐转冷,她的情绪变得特别低落,夜里睡不着觉,吃饭没有胃口,整天烦躁不安,还感觉浑身乏力、头晕、耳鸣。一向爱干净的她不想做家务活儿了,连她最疼爱的孙子都懒得搭理,每天呆坐着,总是说“活着没有意思”。家人被她的举动吓坏了,忙带她到医院做各项检查,没有发现任何器质性病变,最后在郑州市第八

人民医院被诊断为抑郁症。郑州市第八人民医院主治医师张丽霞说,冬季是抑郁症的高发期。天冷或天阴,阳光照射少,人体的生物钟不适应季节的变化,导致生理节律紊乱、内分泌失调,因而出现情绪与精神状态紊乱。在这种特殊的气候环境因素中,情绪如果得不到宣泄,就会“感冒”,出现情绪低落、记忆力下降、失眠等症状。因此,一旦出现这种情况,患者应该到精神专科

医院就诊,以免贻误病情。同时,张丽霞提醒,人们平时应加强自我调节,工作之余到室外空气清新、场地宽敞的地方

去运动,加强日照和光照,培养自己的兴趣和爱好,生活上要有规律,多吃富含维生素B和氨基酸的食物等。



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路388号