

结核病传播途径

□马丽萍

结核病是由结核杆菌侵入人体后，使机体发生一系列病变的慢性传染病。结核杆菌是如何传染给健康人的呢？传染源一般为排菌的结核病患者（菌阳患者）。

肺结核主要是由排菌患者的飞沫通过呼吸道传染的，尤其是含有结核杆菌的飞沫最易造成传染，小飞沫（医学上称为微粒核）是由结核病患者咳嗽、打喷嚏时喷射出来的。小飞沫在空气中可漂浮数小时，可以通过鼻腔、气管、支气管、终末细支气管到达肺泡引起发病。患者咳嗽越剧烈，次数越频繁，喷出的飞沫就越多、越小，越具有传染性。

据统计，结核病患者咳嗽一次可喷出四五百个飞沫微粒。这种飞沫微粒具有较强的传染性，由于结核病是慢性传染病，而且传染性结核病患者大多与正常人生活在一起，相互传染，造成

结核病在人群中流行，且难以控制。

一个传染性结核病患者每年可传染一二十个健康人，其中有 10%的人发病，也就是说一个传染性结核病患者每年可再产生一两个新的结核病患者。结核病的早期症状不明显、不典型，有的甚至出现结核空洞而自觉症状还很轻，因此增加了在人群中隐蔽传播的机会，也使发现结核病患者的工作变得较难实行。结核病中以肺结核居多，且危害较大。

因此，肺结核患者咳嗽时应用手帕掩住口鼻，并应尽量避免与健康人面对面地谈话。

少数人也可通过饮食（特别是饮用未消毒的牛奶）经胃肠道感染或经溃烂的皮肤感染。当然，感染结核杆菌并不一定都发病，这与人体的抵抗力强弱有关。结核病主要在人体抵抗力下降时发病。



结核杆菌由飞沫传播经呼吸道进入人体

结核病患者的常见心理问题及应对方法

□高三友

大部分结核病患者得病后，由于缺乏对结核病防治知识的了解，难免会产生一定的心理负担，他们会出现恐惧、害怕死亡的心理，担心传染给家人，增添家庭负担，进而影响工作和婚姻，主要表现为焦虑、恐惧、自卑、悲观、害怕、心理扭曲和思想压力增大等，甚至会产生轻生的念头。

结核病患者由于缺乏结核病防治知识，特别是对结核病治疗缺乏正确认识，既担心自己不能治愈，又害怕传染给家人，也不愿让周围人知道自己患了结核病，整天沉浸在紧张、恐惧的情绪中，缺乏战胜疾病的信心。尤其是复治耐药结核病患者，病程长，病情反复发作，治疗效果差，担心得了不治之症，天天精神恍惚、失眠。

肺结核作为慢性病，病程、治疗时间长，长期的疾病折磨使患者劳动能力、工作能力降低，严重影响到事业发展及家庭生活。特别是青少年、中青年人群，正处于肩负家庭、事业重担时期，其社会角色与肺结核患者角色形成巨大反差，心理压力巨大，使其出现焦虑、抑郁。

老年患者认为自己老了，对治疗缺乏信心，担心影响到下一代，整天忧心忡忡。长期不愈的肺结核患者担心传染给家人，表现为沮丧、郁郁寡欢，时而焦虑不安，出现严重心理障碍，对预后不甚乐观，不积极配合治疗，造成治愈难度加大，既加重了家庭负担，也加重了自己的心理压力。

患者顾虑自己患了传染病，担心受到歧视，怕受到亲人嫌弃，怕同事、朋友歧视，怕影响家庭关系，怕影响就业，自觉低人一等，不敢与他人接触，不愿让别人知道自己得了病，害怕别人议论或疏远自己，产生强烈的自卑心理。躲在家里不愿与外人来往，不愿与人谈及病情，主要表现为情绪不稳定，对别人产生曲解和误会，可能把别人的好言好语当作讽刺、挖苦、贬低，产生扭曲心理，思想压力增大，心理适应性差，与亲人同事、朋友产生心理隔阂，情绪低落。

还有一些结核病患者对治疗过分依赖和关心，甚至出现感觉过敏、精神高度紧张、失眠，这类患者容易转化为多疑心理。患者可能会反复多次到其他医院证实自己当下的诊断、治疗方案是否正确，有无更有效的药物等，不惜付出巨大的经济代价。

结核病患者在治疗过程中，患者每天用药的数量较多，服用时间较长，加之大多数抗结核药物都有毒副作用，患者长期不愈或出现严重不良反应，长期的疼痛折磨、沉重的经济负担、家庭及社会的各种压力使患者丧失治愈的信心，最终因感觉治愈无望而放弃治疗。他们对治疗用药产生对立态度，认为无药可治或抗拒治疗，结核病患者悲观失望，对结核病的治愈缺少信心，产生悲观、绝望的心理，甚至轻生。

结核病作为传染性疾病，急性期治疗需要隔离，亲朋好友会有意无意地疏远结核病患者，使其遭受冷遇，进而产生苦恼、寂寞或孤独感。长期的隔离治疗使患者与外界沟通交流少，缺少家庭及社会的情感关爱，患者少言寡语、情绪低落，不愿与人接触，也会产生孤独、寂寞感，这会导致结核病患者寻求心理帮助，希望得到家属、医护人员、朋友等人的同情、怜悯和关爱，对家人和社会过分依赖和要求。当他们的需求得不到理解或满足时，他们会产生无助、产生被抛弃的感觉，会出现不服从管理甚至拒绝治疗的行为。有的患者会认为是由别人传染，应该由社会负责，导致心理扭曲甚至出现敌对、报复社会的心理。

结核病患者常因长期的治疗而花费了大量金钱，给家庭带来更大的经济压力，造成经济拮据而内疚、惭愧，觉得对不起家人。也有的结核病患者不能忍受隔离的寂寞，无缘无故发脾气或自认倒霉，常抱怨得不到帮助而顾影自怜。有的患者缺乏对结核病治疗的基本认识，服药后症状减退或消失，误认为已愈，故停药不按规律治疗，产生盲目乐观情绪，最终导致耐药、治疗失败。

针对上述情况，以下应对措施可供参考：

一、了解心理状态，解除心理压力。经常与患者沟通，了解心理状况，有针对性地疏导、解除心理压力。医生应告知结核病患者，结核病是常见病，人人都可能感染或发病；结核病是可以治愈的，接受规范治疗者 90%以上都可以康复，治愈后仍然和健康人一样可以正常地工作和生活，要积极应对治疗。

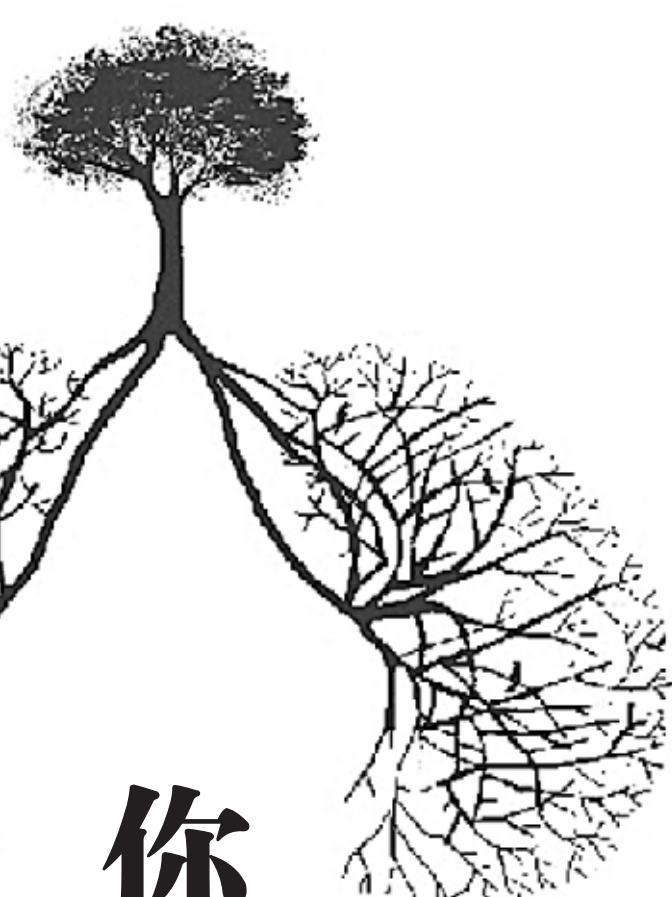
二、关爱结核病患者，消除歧视。通过广泛的社会宣传，普及结核病防治知识，尤其是医务人员，应当以人为本，减少对结核病的恐惧，消除对结核病的歧视，对结核病患者生活给予更多的关心，了解患者诊疗过程中的困难，尽可能地帮助解决，缓解压力。

三、传递正确的防治知识，增强结核病患者治疗信心。告诉患者：作为传染病患者应做好自身隔离，防止传染他人。排菌的肺结核患者是主要传染源，患者咳嗽、打喷嚏时应用手帕或口罩遮掩口鼻，以免播散结核菌传染他人；坚持服药，完成全部疗程；注意留取合格的痰标本，定期接受复查；生活饮食方面，应注意休息，预防感冒，防止劳累。

四、结核病是消耗性传染病，结核病患者在饮食上应注意补充高蛋白、高热量、高维生素及低脂肪，如牛奶、瘦肉、鱼、豆腐等食物，还应多食蔬菜水果，戒烟、酒等，以提高机体抵抗力，增进修复能力，促使病灶及早愈合，身体早日康复。

五、以团体形式展开心理支持，6~10 人组成一个小组，帮助结核病患者或家属学习如何处理心中颓丧和无助的感觉，可以让患者讲述自己的心路历程，达到互相帮助、互相安慰的作用，患者可在他人的治疗经历中得到启发或鼓励，调整或改善自己的心理。

通过使用不同的心理技术，如放松训练、分散注意力等方法，可帮助结核病患者消除治疗过程中的不良心理反应，增强信心和意志，用正确的心态面对可能出现的各种逆境。



你我共同参与

依法防控结核

编者按：今年 3 月 24 日是第 19 个世界防治结核病日，我国有 5.5 亿人感染结核杆菌，平均每 3 个人中就有 1 个感染者。我国现有活动性肺结核患者 499 万例，平均每 1000 个人中就有 4 例肺结核患者。我国每年新增 100 万例活动性肺结核患者，结核病患者数量位居世界第二。肺结核对社会、个体都有严重危害，本报邀请河南省疾病预防控制中心专家对结核病防治知识进行解答，以提高全民防治结核病的意识。让我们共同努力，消灭结核病。

本版图片均为资料图片

结核病患者的饮食及营养

□高三友

一般来讲，结核病患者应遵循“三高一多”的饮食调养原则，即高蛋白、高热量、高维生素和多喝水。具体来说，结核病患者的营养有以下食物可供选择：

一、食物种类：肉、蛋、鱼、奶及奶制品，尤其是牛奶中含酪蛋白和钙含量多（每 100 毫升牛奶含钙 104~130 毫克），结核病患者可多食，应占总蛋白质摄入量的 50%以上，如鸡、瘦肉、蛋类、豆制品，食入多少要根据个人的情况而定，乳、蛋、动物内脏等含维生素 A 丰富；新鲜蔬菜、水果以及粗粮含有丰富的膳食纤维，也是维生素的重要来源，酵母、花生、豆类、瘦肉等含维生素 B₆；注意合理搭配面粉、小米、玉米等主食和肉、蛋、蔬菜、汤，不要偏食；应多吃一些蔬菜、水果，如白菜、藕、黄瓜、西瓜、苹果、梨、银耳、甘蔗、黑木耳、海蜇皮、山药、豆浆、香蕉、西瓜等，可多选食有滋阴退虚热的鳗鱼、鳖、乌龟、黑鱼、鸭蛋、大枣、银耳、百合、栗子、白果等食物，但应忌食菠菜、菠萝、茶、豆浆、人参、樱桃、砂仁、茴香、生姜、荔枝、龙眼等果蔬类食物。

二、饮食数量：要视结核病患者体力及病情程度而调整，能吃的話可尽量多吃，但也不可过度。不考虑胃肠功能，勉强多吃反而易加重胃肠负担，导致胃肠功能障碍。

三、食物偏好：肺结核患者最忌偏食。同时还要注意烹调方法，注意适应肺结核患者的口味，应经常调整，不宜总吃同一食物，会降低食欲。一般以蒸、煮、炖等为佳，而煎、炸、爆、烩、炙、炒等烹调方式不宜。

四、在选取营养丰富的食物时，特别要注意忌口。例如肺结核患者喝牛奶会降低药物的吸

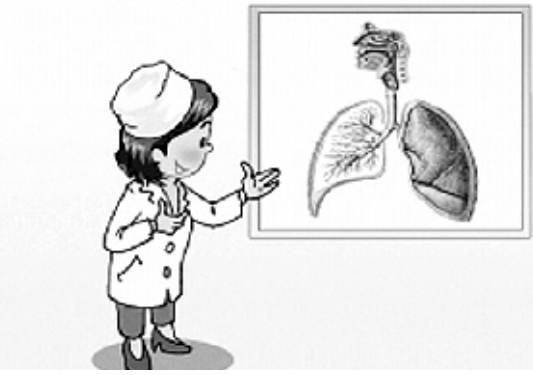
收率；吃无鳞鱼或不新鲜的鱼容易过敏；吃茄子容易产生颜面潮红、皮肤瘙痒、烦躁、全身红斑、胸闷等过敏反应。一般而言肺结核患者脾胃虚弱，消化吸收能力低下，故饮食宜清淡而忌过分油腻，同时要避免吃油炸、油腻或辛辣刺激性食物，如胡椒、辣椒、花椒等。辣椒、姜等辛辣食物可助虚热炽盛，耗伤本已枯竭的肺之津液，当禁用或慎用。辛辣食物助火伤阴，会加重病情症状，而水果及蔬菜，如桃子、莲菜等具有滋阴生津、清热润燥的作用，可以适当多食，鱼类、蛋类、乳制品、瘦肉、老母鸡、蜂蜜、花生、莲子、百合、大枣、栗、梨、柿、芝麻、橘、青菜、冬瓜、藕、西红柿、胡萝卜、萝卜、豆类、豆制品等都可选食。忌吃腥、发食物，肺结核伴咯血者，黄鱼、带鱼、鹅肉、菠菜、毛笋、公鸡、鸭等食物少吃或不吃，以免加重咯血症状。凡辛辣生痰助火的葱、韭菜、洋葱、辣椒、胡椒、姜、八角等应不吃或少吃。

五、禁止烟酒等不良嗜好，对烟、酒少碰为妙。烟草中的尼古丁等有毒有害物质可促使结核病灶扩散，加重盗汗、潮热等症状，另外还会降低利福平在血液中的有效浓度，不利于对结核杆菌的杀灭作用，造成治疗失败或复发。故肺结核患者应戒烟、戒酒。

六、饮食与精神状态亦有密切的关系。精神兴奋时胃肠蠕动及消化液分泌会出现异常，情绪低落会严重影响到食物的正常消化和吸收，因此饭前最好保持安静。结核病患者情绪通常都比较敏感，情绪低沉、心情忧郁易致食欲不振，遇见极小的琐事，也很容易遭受刺激，故在饭前要尽可能使肺结核患者快乐起来。

结核潜伏感染

□张艳秋



结核病是一种呼吸道传染病，与结核病患者密切接触后，接触者有发生疾病的可能。但是，并不是所有与结核病患者有过接触的人都会发病。据估算，

与结核病患者密切接触后，大约有 10% 的人会发病，余下 90% 的人一辈子不会发病。这些感染过结核杆菌但是并不发病的状态被我们称为潜伏结核感染。

主要抗结核药物的副作用

□焦晓磊



痛和哮喘等，这是由一种免疫反应所致。

抗结核药物在医生指导下使用，其副作用大多对身体影响不大，是安全的。但也有个别情况可出现副作用较严重，所以患者在使用抗结核药物的过

程中应与医生密切配合，了解药物常见的副作用，密切观察，定期复查，及时反馈情况。即使结核病患者出现副反应，经过医生的对症处理和调整治疗方案，仍然能确保结核病有效治愈。