咳嗽咳痰超过两周要排查结核病

及时发现准确诊断彻底治愈是终结结核核心措施

健康视点 天津市新闻名专栏 主持人

本月24日是第26个“世界防治结核病日”,今年的活动主题是:“终结结核流行,自由健康呼吸”。我市卫生健康委员会发布的疫情数据显示,我市结核病疫情已连续七年位居全国最低。2019年,我市确诊结核病人3983例,92%为肺结核,65岁以上老人占确诊病例的1/4。

中国防痨协会常务理事、中国医促会结核病分会常委、市海河医院副院长邵世峰主任医师表示,全球每年新发结核患者约1040万,有167万人因结核病死亡,高于艾滋病。第67届世界卫生大会决议提出了终止全球结核病流行的目标,到2035年全球结核病发病率下降至10/10万以下,死亡人数较2015年下降95%。我国是全球30个结核病高负担的国家之一。世界卫生组织统计,2019年中国估算发病人数为83.3万,估算发病率为58/10万。结核病从未消失,它就在人们的身边。

“结核病可防可治可控,要终结结核病首先要阻断结核菌传播。在更有效的新型疫苗问世前,及时发现、准确诊断并彻底治愈肺结核仍是目前阻断的基础核心措施。”邵世峰说。他特别提醒市民,咳嗽、咳痰2周以上,抗感染治疗无效,应怀疑得了肺结核,要及时就诊,最好能到当地结核病定点医疗机构就诊。我市各区均设有结核病定点医疗机构。

肺结核可防可治需早发现

密接者高危人群主动筛查

邵世峰说,结核是长期严重危害人民健康的慢性传染病。结核病又叫“痨病”,由结核杆菌引起,主要侵害人体肺部,发生肺结核。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2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,甚至可引起呼吸衰竭和死亡,给患者和家庭带来沉重的经济负担。肺结核可防可治但需早发现。咳嗽、咳痰是肺结核的常见症状,如果这些症状持续2周以上,应及时到医院排查。肺结核还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状,这些症状可高度怀疑得了肺结核,要及时到当地结核病定点医疗机构就诊。

“有咳嗽症状的肺结核病人是主要传染源,通过呼吸道传播,所有人都容易被感染。结核病患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时会喷出含有结核菌的微滴即唾沫星子,距离患者一米以内,可能直接吸入微滴被传染。随着时间推移,微滴水分蒸发成为更小的微滴核,结核菌也仍然顽强地活着,在密闭场所、教室、公共交通工具中长时间飘浮,即使患者离开,其他人仍能吸入微滴核被传染。因此与肺结核病人共同居住,同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者,有可能感染结核菌,应主动及时到医院去检查排除。”邵世峰说。

另外,相当一部分活动性肺结核病人没有明显症状,他们很可能将疾病传染给别人。在对1031例活动性肺结核病人的调查发现,其中43.1%的患者没有症状。这就需要肺结核高危人群,如65岁以上的老者、艾滋病、糖尿病、矽肺患者需要有组织的主动筛查。一些器官移植宿主、风湿病、肿瘤、银屑病关节炎、强直性脊柱炎等长期服用激素和免疫抑制剂或接受化疗的患者也容易因免疫力削弱易感结核病菌,这些患者均需要定期筛查结核病。特别是长期使用糖皮质激素能使体内新近感染的潜伏结核病发病或陈旧结核病复发,但这与使用糖皮质激素的时间及剂量密切相关。此外,目前,国家也加大了对各级医疗机构医务人员的结核病专业培训,以提高结核患者首次就诊的诊断率,避免发生更广泛的传播。

治疗必须坚持6至8个月

中途停药引发耐药难治愈

邵世峰表示,结核菌主要通过空气飞沫经呼吸道传播,人一生有很多机会感染结核菌,但感染后发病与否,与感染结核菌的毒力和个人免疫功能等有关。大多数情况下,结核菌在人体中可一直处于休眠状态,不活动、不死亡,伴随人一生,不具有传染性。当机体营养不良或感染其他疾病使抵抗力下降时,结核菌就会活动,最终发展成结核病。研究显示,感染者发展成结核病患者的几率约为10%。而一旦发病,其治疗主要依靠药物,并一定要做到两点,一是在指定医疗机构规范治疗,二是要做到服药“早期、规律、全程”才能获得彻底治愈的疗效。

“普通肺结核病患者确诊后要在定点医院按照医生制定的治疗方案,每日按时服药,坚持完成6至8个月疗程,才可能消灭体内的结核菌,85%以上的病人可以治愈并阻断结核菌传播。如果治疗不规律,或者在没有治愈的情况下停药,很容易引起耐药反应。病人一旦耐药,治愈率低,治疗费用高,病死率也大大增加,还可能将耐药结核菌传染给家人和其他人,社会危害也更大。目前,耐多药结核的治疗需要18至24个月,广泛耐药则需要36个月。”邵世峰说,“抗结核药品的耐药性已经威胁到全球结核病控制,是一个严重的公共卫生问题,染上耐药性结核菌株的活动性结核病人可将这一类型的疾病传给他人,这将是终结结核病的一大障碍。”

建立良好习惯远离结核病

患者尽量远离人群密集地

对于健康人群如何预防结核病,邵世峰表示,新生儿要及时接种卡介苗。卡介苗被证明是迄今为止最有效、最可靠的预防方式,免除了新生儿及儿童患重症结核病的危险。如果出生时没有接种卡介苗,应及时补种。工作环境和居家生活应注意经常通风。结核菌可以通过飞沫传播,而带菌飞沫会飘浮在空气中。研究证明,通风将明显减少带菌飞沫的浓度,从而降低结核菌的传播。咳嗽、喷嚏时采取“咳嗽礼仪”,要有意识地用餐巾纸、手绢捂住口、鼻,防止病菌扩散。科学加强体育锻炼,养成良好的健康生活方式,保持乐观心态和合理饮食。锻炼身体与均衡营养可增强人体免疫力,减少患结核病的机会。

如果家中有肺结核患者,传染期最重要的是做好防护。生活中注意做好杀菌消毒,吃饭时实行分餐,患者的碗筷每天进行煮沸灭菌、被褥定期进行暴晒杀菌,保护家人,避免造成家庭传染。另外,肺结核病人在公共场所要戴口罩,与他人保持一米距离。咳嗽、打喷嚏时,应避让他人、遮掩口鼻。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纸巾或密封痰袋里。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。居家治疗的肺结核病人,应尽量与他人分室居住,一定保持居室通风,佩戴口罩,避免家人被感染。

国医讲堂

清明养生重在清心清肝

舒畅情志保持心绪稳定

4月4日是清明节,清明是农历24节气中的第5个节气。古人认为,清明时节,梧桐花绽,雨后天空开始出现彩虹。自此,气候更暖,雨量渐多。天津市名中医、市中医药研究院副院长张智龙提醒市民,清明时节,祭祖扫墓,慎终追远,难免伤感。养生之人宜顺应自然,以清为本,保持身心清静平和。

宽着衣“清”身爽形。清明时节雨,纷纷路上人。纷繁而至的风雨难免令湿气丛生,精神压抑,令疾病乘虚而入。清明前后气候变化多端,还需根据自己身体素质适时增减衣物,首选宽松的纯棉服饰,宽袍大袖,以便舒缓形发,适应生发之机;颜色以青绿色及鲜艳的色彩为佳,以顺应自然界欣欣向荣之象;外出时宜备件穿脱方便的外套,以便随时增减、保暖御寒;居室要勤开窗通风,注意晾晒被褥衣服,保持空气清新干燥。

巧饮食“清”理管道。春季应肝,肝喜调达而恶抑郁,清明时节饮食当以清补为主,可选择山药、菠菜、韭菜、银耳、大枣等甘温菜品以柔肝清肝;清明时节雨水偏多,湿气较重,可选择白菜、萝卜、芋头等以温胃“清”湿;多吃苹果、燕麦、豆类、绿茶等以“清”血管;多吃西兰花、洋葱、大蒜、海带、黑木耳等以“清”肠道。推荐黄芩茶:以黄芩6克煮水冲泡绿茶饮用以清热燥湿、泻火降压。此时肝阳上升,当少食或不食鸡肉、海鱼、腌制品等发性食物,哮喘、高血压等慢性病患者尤当忌之。

畅情志清心清肝。清明时节,若过于忧思、寝食不安,极易造成肝气郁滞,血压升高,或免疫力下降,引发肝病、心脑血管或精神疾病。所以要舒畅情志,保持心绪稳定,切莫过于悲伤。建议利用清明假期,与家人、朋友踏青出游,畅聊攀谈,清心清肝。空气自然新鲜,有助于清肺健脾;驻足远眺,心旷神怡;穿林过涧,攀峰越岭,亦能舒活筋骨、强身健体。 陆静 雷春香

吃无糖食品也会长胖

代糖是否“有益健康”尚不明确

健康红绿灯

现在很多饮料、零食为了迎合人们控制体重保持身材的需要,都把不含蔗糖、无糖、使用代糖作为产品亮点,满足消费者既减少能量摄入又满足口腹之需的心理。那么代糖真的是没有能量,又能控制体重吗?

据我市第三中心医院营养科副主任张明介绍,代糖其实就是甜味剂,过去的糖精就是甜味剂的一种。甜味剂的甜度可以达到普通蔗糖达不到的程度,因此它们被广泛用于糕点、饮料等食品的加工生产,并且这些食品包装上通常标示着“无糖”。现在,甜味剂有了更多种类,按其来源大致可分为天然甜味剂和人工合成甜味剂,按其营养价值分为营养性甜味剂和非营养性甜味剂。现在常用的包括如阿斯巴甜(甜味素)、赤藓糖醇、木糖醇、甜菊甙、安赛蜜等,它们有的是天然提取,有的是人工合成。这些甜味剂甜度很高、用量较少,且多不参与机体代谢过程产生能量,被喜欢甜食又不想摄入能量而长胖的人,或者是糖耐量异常的人以及糖尿病患者等所喜爱。日常能买到的无糖酸奶、无糖口香糖、无糖饮料、无糖糕点大都是添加了它们。

那么,甜味剂是健康安全又有减肥效果吗?张明说,实际上,即使每日摄入可接受的计量,甜味剂潜在益处和危害都还不太明确。糖精已经被证明长期过量摄入可能致癌、致畸,很多国家已严格限制使用。也有研究表明,一些甜味剂摄入过多可能会导致腹泻,有的会影响神经,损害精神和智力。一项队列研究的结论就认为,吃无糖甜味剂的人群抑郁风险增加14%。所以,任何一种甜味剂作为食品添加剂,在使用时都要控制在一定剂量之内。

在控制体重方面,研究没有发现任何使用无糖甜味剂对减肥有效的证据。几乎不吃或很少吃无糖甜味剂的人与经常吃的人相比,在大多数临床结果上并没有显著差异。有专家甚至认为,如果经常食用代糖,会对甜味的感觉产生错觉,再吃其他食物时,就会增加摄入量,更不利于减肥。有些研究甚至显示甜味剂会增加超重、糖尿病和癌症的风险。 陈颖

孕检发现胎儿先心病,要不要生下来?

泰心“洋专家”建议别轻言放弃

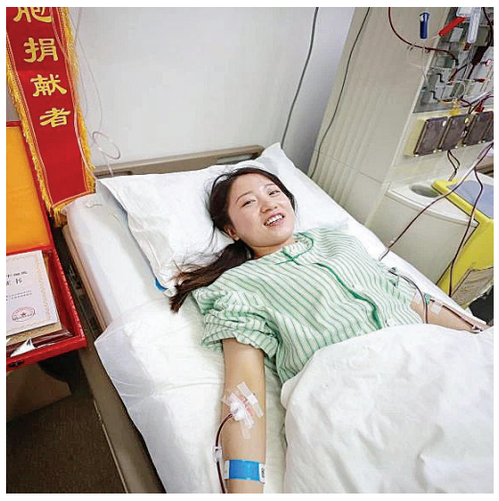
育儿百科

父母都希望自己的宝宝健康,但是有一些孩子出生时就有先天性疾病,其中先天性心脏病最为常见。外籍医生Mahmoud Alsalehi是我市泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)的“洋专家”,担任该院儿童心脏内二科主任兼儿童ICU主任。凭着多年诊疗经验,针对先心病患儿家长们的常见疑虑,比如怎样对肚子里宝宝进行心脏评估、孕检发现胎儿有先心病,是否可以生下来等等问题,Mahmoud总结整理了一些意见和建议来帮助家长。

首先,重视产前检查。Mahmoud说,先心病是出生先天缺陷中常见的一类,是胎儿时期心脏血管发育异常而形成的先天畸形,其中常见的有室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭、法洛氏四联症、心内膜垫缺损、肺静脉异位引流等。绝大部分胎儿先心病是可以通过产检筛查出来的,其中最重要的检查手段就是胎儿超声心动图检查。一般来讲,孕妇在整个孕期至少要做4次超声检查,医生会对胎儿的心脏畸形进行排查,做到尽早发现。

其次,不要过度焦虑,更不要轻言放弃。Mahmoud指出,当腹中胎儿被初步诊断为先心病,父母既不要过度焦虑,也不要草木皆兵、轻言放弃,终止妊娠是最后的选择。建议孕妇到专科医院进行胎儿心脏超声检查,听取医生的建议。医生将从专业角度通过观察孕程中各项指标,给出专业的医疗意见。同时为胎儿制定复查规划、预估出生后的情况、提出干预措施。由于胎儿在母亲体内的循环和出生后不同,有些先心病不需要早期干预,随生长发育,有逐渐自愈的可能;有些患有诸如房间隔缺损、室间隔缺损等简单先心病的孩子,随着医疗水平的不断提升,出生后接受根治手术,和普通孩子没有区别;而对一些复杂的先心病患儿进行早期干预,选择合适的手术时机进行治疗,也有望回归正常儿童的生活。

最后,寻求专业医疗机构的帮助。泰心医院拥有一支由儿童心脏病内科、心外科、重症监护室、护理、药剂科、营养科、康复科等学科组成的专业医护团队。2016年7月,泰心医院携手我市9家医院:天津医科大学总医院、天津医科大学第二医院、天津市儿童医院、北京大学滨海医院、宝坻区人民医院、静海区医院、武清区人民医院、宁河区医院、蓟州人民医院建立全国首个新生儿先心病医疗联合体。截至2020年底,该医联体转诊并成功手术治疗36名新生儿,会诊百余次,为先心病患儿带来“心希望”。 王鹏



天津医大总医院27岁“美小护”小祯2015年作为无偿捐献造血干细胞志愿者血样载入中华骨髓库。“读大学时候我就报名成为了造血干细胞志愿捐献者,没想到真的等来了红十字会的电话。作为一名护士,工作就是服务于病患,这一次能以更加直接的方式帮助患者,有种不一样的成就感、使命感。”小祯说。

本月22日,经过4个多小时的采集,小祯顺利捐献造血干细胞混悬液228毫升,为一位女性血液病患者送去了生的希望。她成为我市第260例造血干细胞捐献者。 王俊苏 张然