



3月24日是世界防治结核病日

专家谈春季如何预防结核病

3月24日是世界防治结核病日,今年主题为“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”,天津市海河医院感染疾病科侯志丽、邵红霞主任提醒,结核病并非早已消失的“老病根”,而是潜伏在身边的慢性呼吸道传染病,认清症状、破除误区、科学防护,才能守护自身和家人的健康。



本期专家:
侯志丽(图中):
天津市海河医院
主任医师
邵红霞(图右):
天津市海河医院
主任医师

百医荐名医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋



儒雅仁心的肝病专家徐亮

与徐亮副院长打过交道的患者,都这样评价他:儒雅温和、博学严谨。从医二十余载,凭借扎实深厚的专业功底、前瞻开阔的学术视野,他不断破解临床诊疗难题,用精湛医术为患者驱散病痛、重拾希望。

单位任职及荣誉称号:

天津市第二人民医院副院长、主任医师、博士生导师、天津市卫生行业第二批高层次人才(医学新锐)、天津市医学重点学科内科学(传染病学)学科带头人、天津市第七届人民满意好医生、中国抗癌协会肿瘤肝脏病学专业委员会(委员)、中华医学会感染病学分会第十二届委员会(青年学组委员)、天津市医学会感染病学分会第九届委员会(副主委兼学术秘书)、天津抗癌协会肿瘤肝脏病学专业委员会(副主任委员)。擅长病毒性肝病、脂肪性肝病、肝硬化并发症的诊治以及肝癌系统治疗。主持及参与国家重大专项、国家自然科学基金等课题20余项,获天津市科技进步二等奖。

天津广播电视台教育频道
《百医百顺》播出时间:每周日至
周四20:10。

高危人群需警惕

结核病由结核分枝杆菌引起,最常见的是肺结核,同时该病菌也可侵犯淋巴结、骨骼、脑膜等全身多个器官,引发肺外结核。其核心传播途径为飞沫传播:活动性肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时产生的飞沫,被健康人吸入后可能引发感染,而日常一起吃饭、共用物品等接触行为,一般不会造成传染;密闭不通风的办公室、公交地铁等场所,是结核感染的高风险场景。

免疫力低下人群是结核病的主要侵袭对象,包括老年人、儿童、糖尿病患者,以及长期使用激素、免疫制剂的人群,这类人群身体防御能力较弱,接触病菌后感染概率远高于普通人群。值得警惕的是,近年来结核病发病群体逐渐年轻化,经常熬夜、过度劳累、营养不良的年轻人,发病率逐年上升,长期不良生活习惯会持续破坏免疫系统平衡,让结核分枝杆菌有可乘之机,成为防控中不可忽视的群体。

如何区分普通咳嗽与结核

春季咳嗽频发,如何区分普通咳嗽和肺结核,避免误诊、漏诊,是市民做好自我健康监测的关键。侯志丽、邵红霞两位主任给出核心判断标准:咳嗽、咳痰持续超过2周,这是肺结核最典型、最核心的信号,一旦出现该症状,必须第一时间前往专业医院就诊检查,切勿抱有“扛一扛就好”的侥幸心理。

除了核心症状,肺结核还会伴随一系列典型表现,全身症状以午后低热、夜间盗汗、全身乏力、体重明显下降为主,部分患者还会出现食欲不振、精神萎靡;局部症状则可能表现为咯血、痰中带血、胸痛、胸闷等。需要注意的是,咯血并非结核病的独有症状,咽炎、支气管扩张等疾病也可能引发,出现相关症状后及时做专业检查,才能明确病因,避免误诊误治走弯路。

厘清结核认知误区

坊间关于结核病的诸多谣言,容易让市民产生认知偏差,要么谈“核”色变过度恐慌,要么轻视疾病忽视防

控,两位主任针对常见误区逐一辟谣,厘清认知边界。接触结核病人并非一定会被传染,只有排菌的活动性肺结核患者才有传染性,潜伏期患者、治愈后患者及肺外结核患者基本无传染性,且活动性患者经规范治疗2-4周后,体内病菌大幅减少,传染性会显著下降;结核病绝非不治之症,目前临床治愈率可达90%以上,早发现、早诊断并遵循医嘱规范治疗,是患者康复的关键;症状消失后绝不能自行停药或减药,结核治疗周期通常为6-9个月,擅自中断治疗是产生耐药结核的首要原因,而耐药结核治疗难度大、费用高,会给患者带来巨大身体和经济负担;结核患者无需终身隔离,急性期病情得到控制、传染性消失后,即可正常复工复学,社会各界应给予患者理解与关爱,杜绝歧视、疏远行为。

提升免疫是根本

做好日常科学防护,是预防结核病最直接、最有效的手段,天津市海河医院护理专家结合结核传播特点,为市民制定了实用的防护指南。勤开窗通风是最有效的防控手段,建议每天通风2-3次、每次30分钟,通过空气流通稀释室内病菌浓度,学校、办公室、宿舍等集体场所,更要养成定时通风的习惯;同时做好咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻,用过的纸巾及时丢弃,不随地吐痰,结核患者的痰液需用纸巾包裹后投入密封垃圾桶;在人群密集、通风条件较差的场所,规范佩戴口罩,能有效阻挡飞沫吸入,降低感染风险。

在疫苗防护方面,卡介苗主要对婴幼儿预防重症结核效果显著,新生儿出生后及时接种,能建立基础防护屏障,而卡介苗的保护效果会随时间减弱,成年人补种的防护效果有限,无需刻意补种。提升自身免疫力才是预防结核病最好的“防护疫苗”,市民应养成规律作息,避免熬夜、过度劳累,保证充足睡眠;保持均衡饮食,多摄入蛋白质、维生素等营养物质;坚持适度体育锻炼,增强体质,让免疫系统有效抵御病菌侵袭。

早筛早治是关键

若家中有人确诊结核病,做好家

庭防控尤为重要,既能保护家人健康,也能助力患者康复。密切接触者需及时到医院做胸片、结核菌素试验等筛查,做到早发现、早干预;患者急性期应佩戴口罩、与家人分室居住,不共用碗筷、毛巾等生活用品,家中持续保持通风,患者的衣物、被褥要经常清洗、暴晒消毒。

学生和上班族身处集体环境,是结核传播的高风险群体,建议每年体检中包含胸片检查,做好疾病早筛查;集体场所中若发现有人出现咳嗽、咳痰超过2周的情况,应及时友好提醒其就医检查,同时做好自身防护。作为天津市结核病诊疗定点医院,海河医院为市民提供从早期精准诊断、规范化治疗,到耐药结核专项管理、全程随访指导的全流程诊疗服务。专家特别提醒,若出现咳嗽超2周等疑似症状,可直接前往该院结核科门诊就诊;备孕、孕人群发现结核症状不必硬扛,医院有专属的安全诊疗方案,能在有效治疗的同时,兼顾母体与胎儿健康。

百医百顺

汇聚健康百态 探寻生命之光

如此养生 方得清明

清明节马上就要到了。清明,既是一个有着上千年历史的传统节日,又是一个尤为重要的养生节气。

今天天津中医药大学第二附属医院康复科王艳国主任教大家如何养生达到人体健康的“清”“明”。

代茶饮:疏肝双花茶

配方:玫瑰花6朵、杭白菊3朵、佛手5克、白芍5克、枸杞子5克、蜂蜜适量。

制作:上方加一碗半清水煮至半碗,去渣,待药汤稍凉,调适量蜂蜜作茶饮。

功效:疏肝解郁、养肝明目。

中医功法:出爪亮翅势

《易筋经》:挺身见怒目,推手向当前。用力收回处,功须七次全。

具体做法:两脚开立,与肩同宽,两臂自然垂于体侧。

屈肘,两掌十指相对,掌心向上,缓缓上托至胸前,约与两乳同高;目视前方。

两肘下落,夹肋,两手顺势立掌于肩前,掌心相对,指尖向上。

展肩扩胸,然后松肩,两臂缓缓前伸,并逐渐转掌心向前,成荷叶掌(五指分开),指尖向上;瞪目。

松腕,屈肘,收臂,立柳叶掌(五指并拢)于云门穴;目视前方。

频次:七次为一组,每天做两至三组。

功效:促进自然之清气与人体之真气在胸中交汇融合,达到改善呼吸功能及全身气血运行的作用。

中医认为,清明节气的养生应该从“阳”入手,如果把“阳”调理好,能够为一整年的健康打下良好的基础。

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量