健康科普--传染病防控之肺结核篇

肺结核是呼吸道传染病，很容易发生传播。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。

一、什么是肺结核

结核病旧称“痨病”，它是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，以肺结核最多见，临床上多见的还有结核性胸膜炎、结核性腹膜炎等。

肺结核是呼吸道传染病，很容易发生传播。最主要的传染源是结核病患者，肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。学校是人员密集场所，如果学校中的肺结核患者没有被及时发现，极易造成传播，引起聚集性疫情。

二、肺结核症状  
    肺结核最常见的呼吸道症状是咳嗽、咳痰。咳嗽咳痰2周以上或痰中带血应高度怀疑得了肺结核，要及时到医院检查。发热为肺结核最常见的全身症状，一般为午后潮热，即下午或傍晚开始升高，翌晨正常。部分患者有盗汗、乏力、体重下降等。

三、预防措施

呼吸道传播是结核病最主要的传染途径。因此，控制空气的污染是防止结核病的关键。主要的预防措施有：

（一）个人

（1）多开窗通风、保持室内空气新鲜。

（2）尽量避免出入人员密集及密闭不透风的公共场所，外出尽量佩戴口罩。

（3）培养良好的卫生习惯，如不随地吐痰、勤洗手、勤换衣物、定期消毒等。

（4）加强锻炼，生活规律，均衡营养和睡眠充足，保持乐观健康心理，增强机体抵抗力，尽量减少发病机会。

（5）结核病患者咳嗽、打喷嚏时注意避让他人，以手帕、纸巾等掩口鼻，并将痰液吐在纸上烧掉或吐在消毒液中静置2小时以上。

（6）患者使用过的餐具、毛巾等物品煮沸10~15分钟；对衣物、书籍等不能水煮的物品，可以在阳光下暴晒4小时以上，或者使用紫外线灯消毒。患者居住的房间也可使用紫外线灯消毒。

（7）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，应及时到医院检查排除。

（8）免疫力低下者、糖尿病病人、老年人等都是容易发病的人群，应每年定期进行结核病筛查。

（二）学校

（1）认真落实晨午检工作，发现有低热、盗汗、干咳及痰中带血丝等症状要及时到医院检查。做到早发现、早隔离、早治疗。

（2）加强学校重点场所的通风和环境卫生。

（3）每年定期做好师生员工结核筛查。

（4）加强健康教育，让师生懂得结核病的危害和传染方式，锻炼身体增强体质，养成不随地吐痰的良好卫生习惯。

四、治疗

如果不幸患上了结核病，不要害怕，及时到正规专业的结核病防治机构就诊治疗，绝大多数的结核病人都能治愈的。抗结核治疗重要的是坚持“早期、规律、适量、联合和全程”的十字原则。

（1）早期，发现和确诊结核病后应立即给予抗结核化学治疗；

（2）规律，严格按照医师制定治疗方案规律治疗，不可随意更改方案或无故停药；

（3）适量，根据不同病情及不同个体特点给予适当药量，获得最好的疗效，避免药量过少引起疗效不佳以及药量过大造成更大的身体伤害；

（4）联合，强化期需要联合使用四种以上，巩固期联合使用两种以上药物，以保证疗效；

（5）全程，按照医师所定方案坚持治满疗程，通常第一治疗多为6～9个月。

如初治结核病患者按上述原则规范治疗，疗效可达98%以上，复发率低于2%，并可以有效减少耐药肺结核的发生。