『鸡腿姑娘』的肺痨能治吗？

作为浪漫凄美爱情故事的“套路”之一，身患肺痨的女主人公在病魔的摧残下，往往咳血不止、日渐消瘦，惹人怜惜。在近期热播的电视剧《庆余年》中，女主角林婉儿就是名肺痨患者。御医叮嘱她，要远离荤食，屋内窗门也要常年紧闭。然而，林婉儿常常背着家人偷吃鸡腿，也因此被称为“鸡腿姑娘”。与御医的观点相反，从现代穿越而来的男主角范闲认为，肺痨患者可以吃鸡腿。许多观众对此表示疑惑，肺痨究竟是什么病？肺痨患者到底能不能吃鸡腿？

肺痨究竟是什么病？

肺痨即肺结核，这是一种危害严重的慢性呼吸道传染病。结核杆菌是引起肺结核的元凶，它具有很强的传染性和致病性，每个人都可能被传染。

肺结核主要是通过患者咳出来痰液传播，携带结核杆菌的飞沫或尘埃在空气中弥漫，通过呼吸道进入肺部。

在我国，结核潜伏感染者约有3.5亿，其中5%~10%可能会出现活动性结核，表现为超过2周的咳嗽、咳痰、咯血，或痰里带血丝。此外，胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退、体重减轻等也是肺结核的常见症状。

患者可以吃荤食吗？

正如范闲所说，肺结核是一种消耗性疾病，多吃荤食能够给患者补充营养，是正确的做法。作为林婉儿爱吃的鸡腿，其中富含人体所需的氨基酸，且容易消化，是蛋白质的重要来源。

房间门窗该紧闭吗？

对于剧中御医提出禁闭门窗的建议，范闲对此颇有微词。的确，肺结核患者需要新鲜的空气。而且，经常开窗通风有利于减少结核杆菌在空气中的浓度，降低经空气传播的概率。

咳着咳着就好了？

肺结核患者在病情初期通常会不停地咳嗽，甚至咳出血丝。在林婉儿咳血时，范闲用“咳着咳着就好了”来安慰她，但这并不科学。

肺结核患者咳血时，极有可能是结核杆菌侵染到肺部的支气管。目前，结核病的诊断需要到结核病定点医院进行检查，检查项目包括实验室诊断、影像学检查、临床鉴别诊断等。其中，实验室检测结果是确诊肺结核的重要依据，实验方法包括涂片染色显微镜检查、分枝杆菌分离培养、分枝杆菌药物敏感性试验、分枝杆菌菌种鉴定等。

由于实验室检测对痰液有较高要求，掌握正确的留痰方法非常重要，否则将直接影响痰检结果。正确的留痰方式如下：

留痰前要漱口。口腔中的分泌物和食物残渣会对检测造成一定干扰。

咳出肺深部的痰送检。上海市疾病预防控制中心的对比实验发现，同一名肺结核患者，口水痰的痰涂片抗酸染色镜检结果为阴性；留取肺深部痰标本的检验结果为阳性（4+）。

痰留取后，应在2小时内送到医院。

肺结核能预防吗？

接种卡介苗可预防儿童重症肺结核，但卡介苗所带来的结核杆菌抗体会随时间的延长而逐渐减弱。不过，养成良好的生活方式和卫生习惯，可以从源头上预防结核病。

首先，要养成良好的卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时应掩住口鼻，不要对着他人。此外，不要随地吐痰，室内要勤开窗通风，以保持空气流通，每天保证充足的睡眠与合理的饮食，并加强体育锻炼，提高身体抵抗力，这样就能够抵御结核菌了。

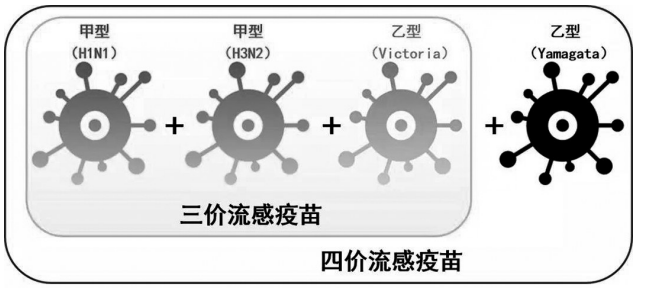
记者 瞿乃婴

认识疫苗的“价”与“联”

五价疫苗与五联疫苗，你分得清吗？

HPV疫苗中所说的二价、四价、九价，是什么意思？

七价、十三价和二十三价肺炎疫苗，有什么区别？



疫苗中经常出现的这些名称，往往会让人一头雾水。今天，我们就来聊一聊疫苗中的“价”和“联”。

何为“价”？

疫苗名称里的“价”是指同一种病原体的血清型。N价，就是指这种病原体的N种血清型。疫苗中的“价”数越高，表明覆盖的血清种类越多，可以预防这种病原体的类型也就越广泛。

比如，今年的三价流感疫苗就包含了甲型H1N1、甲型H3N2和乙型Victoria这3种流感病毒抗原成分，而四价流感疫苗则在此基础上增加乙型Yamagata流感病毒抗原。又如，肺炎球菌有90多种血清型，十三价肺炎球菌结合疫苗覆盖了其中的13种，二十三价肺炎球菌多糖疫苗则覆盖了其中的23种，它们预防的都是肺炎球菌的感染。

常见的多价疫苗

●流脑疫苗：单价、二价、四价

●脊灰疫苗：二价（口服）、三价（注射）

●流感疫苗：三价、四价

●HPV疫苗：二价、四价、九价

●肺炎疫苗：十三价、二十三价

●轮状病毒疫苗：单价、五价

何为“联”？

“联”就是联合的意思。“联合疫苗”（多联疫苗）就是可以同时预防多种不同种类病原体的疫苗。

比如，麻腮风疫苗就是联合了麻疹、流行性腮腺炎和风疹3种抗原成分的疫苗，打一针、防三病。五联疫苗则联合了百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎、流感嗜血杆菌（Hib）这5种成分制成的疫苗。

常见的联合疫苗

●百白破疫苗：百日咳、白喉、破伤风

●麻腮风疫苗：麻疹、流行性腮腺炎、风疹

●AC-Hib联合疫苗：A群C群流脑、Hib

●四联疫苗：百日咳、白喉、破伤风、Hib

●五联疫苗：百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎、Hib

接种多价与多联疫苗好处多

显而易见，使用多价疫苗和多联疫苗最主要的优点就是可以减少接种针数。对孩子而言，可以减少皮肉之苦和不良反应的发生机会，提高疫苗接种按时率和及时性；对家长而言，可以节约反复前往接种门诊的时间和经济成本；对医生而言，可以减少工作量，减少疫苗的运输、存储和接种成本。

“一针防多病”，这不仅是家长的希望，也是全世界疫苗专家的共同目标和研究方向。不过，在具体实践中，还需要综合考虑生产工艺、保护效果、疫苗价格、供应情况等多个因素，来决定选择接种何种疫苗。

上海市闵行区疾病预防控制中心 汪 曦

本栏目由上海市预防医学会提供支持

别让哮喘成为冬季的“痛”

冬季，冷空气、雾霾、病毒感染频频造访，让哮喘患者苦不堪言。在这难熬的季节里，哮喘病人该注意些什么，才能平安、健康地度过整个冬季呢？

哮喘又名支气管哮喘，是以慢性气道炎症为特征的呼吸道疾病，也是一种常见的呼吸系统疾病。

多种因素促发哮喘

哮喘发病的原因有许多，包括遗传因素、变应原和其他促发因素等。

变应原 哮喘最重要的激发因素可能是吸入了变应原。

●室内变应原

屋螨是最大的室内变应原，也是哮喘在世界范围内的重要发病因素。家中饲养的猫、狗、鸟等宠物的皮毛、唾液、尿液与粪便等分泌物，以及蟑螂、真菌等都是常见的屋螨来源。

●室外变应原

花粉与草粉是引起哮喘发作最常见的室外变应原。

●职业性变应原

可引起职业性哮喘的常见变应原有谷物粉、面粉、木材、饲料、茶、咖啡豆、家蚕、鸽子、蘑菇、抗生素（青霉素、头孢霉素）异氰酸盐、邻苯二甲酸、松香、活性染料、过硫酸盐、乙二胺等。

●药物及食物添加剂

阿司匹林和一些非皮质激素类抗炎药是药物所致哮喘的主要变应原。水杨酸酯、防腐剂及染色剂等也可引起哮喘急性发作。此外，蜂王浆口服液目前已被证实可引起一些病人哮喘急性发作。

其他促发因素

●大气污染。

●吸烟。父母吸烟的哮喘儿童，常因吸入二手烟引起哮喘发作。

●呼吸道病毒感染。

●围生期胎儿的环境。

●剧烈运动、气候转变及多种非特异性刺激，如吸入冷空气、蒸馏水雾滴。

●精神因素可诱发哮喘。

应对哮喘六大措施

哮喘病人要学会自我管理，与医生“并肩作战”，才能取得良好的疗效。除了在医院接受必要的药物治疗外，患者在生活中也要保持警惕。

1、避免接触变应原，从源头上减少发病的可能。

2、远离烟草，包括二手烟。

3、在医生的评估后，哮喘患者可在温暖、干净、封闭的环境中适当做些运动，但要避免剧烈运动。

4、按时、遵医嘱坚持服药。

5、学习正确使用吸入器的方法，并随身携带急救药物。

6、定期到医院接受检查。

哮喘是一种突发性很强的疾病。发作时，患者和身边的目击者要保持冷静，并迅速采取应对措施。对于患者本人，若有急救喷雾剂或吸入器，请尽快使用，且尽快服用药物。目击者则可以帮助患者解开衣服，避免窒息。若发现患者在使用吸入器或服用药物后，状况仍没有得到缓解，目击者应及时拨打急救电话，将患者送医救治。

上海市公共卫生临床中心 封 顺