

健康
提示

防治结核病 呼吸更健康

3月24日为“世界防治结核病日”，今年我国的宣传主题是“你我共同努力，终结结核流行”。结核病是一种非常古老的疾病，千百年来夺走无数人的生命。随着多种抗结核药物的研究应用，目前结核病已得到很好的治疗和预防，但其依然是全球排在首位的死亡原因。

结核病如何传染

结核病是一种由结核分枝杆菌感染导致的慢性传染性疾病，全身多个器官和部位均可受到感染而发病，以肺结核最为常见，约占80%~90%。结核病在人群中普遍易感，尤其是免疫力低下的人。

呼吸道传播是肺结核病最主要的传染途径，结核病患者大声说话、咳嗽、打喷嚏时，结核分枝杆菌会随着飞沫排出，一个喷嚏可产生4万个以上的飞沫，而且可以传播2米以上的距离。如果易感者吸入结核患者的飞沫，则有可能被感染。

接触传播是结核病传播的另一个途径。患者使用过的餐具、吃剩的食物，都有可能残留结核分枝杆菌。与结核病患者共同进餐、接触其用过的物品，都有可能受到感染。

与患者接触过怎么办

免疫力正常的人群与结核病患者偶尔接触，一般不会被感染，但密切接触者则有很大概率感染结核病。与结核病患者接触超过2周，必须进行结核病筛查。建议结核病的密切接触者到医院进行胸部CT检查，如果没发现病灶，就不用担心。如果有病灶，必须进一步做相关检查，如结核

菌素皮试、血γ干扰素释放试验、痰结核分枝杆菌涂片及培养等。

结核病的症状有哪些

结核病的症状可在感染结核分枝杆菌的数周或数月内逐渐出现。由于症状大多轻微，甚至没有症状，导致部分患者的肺结核是在体检时发现的。

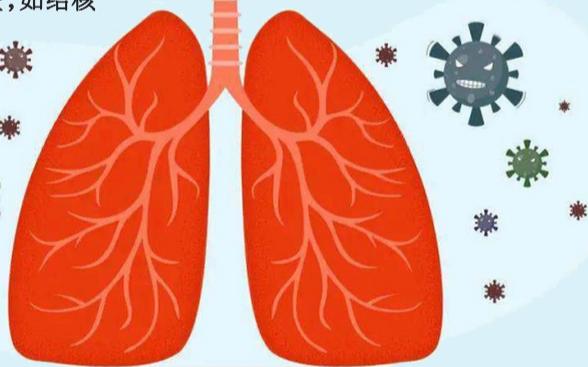
肺结核最常见的症状是连续咳嗽，并持续2周以上，可能出现痰中带血丝或咯血。除了典型的呼吸系统症状外，活动性结核病患者还会出现低热、寒战、夜间盗汗、乏力、消瘦、食欲减退和体重减轻等全身症状。

结核病患者需注意什么

除了规范服用抗结核药物外，患者还应注意以下要点：

1. 规律生活，饮食均衡，适当进行体育锻炼。一开始可选择散步、慢跑、太极拳等，之后可逐渐增加运动量，循序渐进。
2. 单独居住一个房间，每天至少通风2次，每次30分钟以上。
3. 饮食上，首选高蛋白、高维生素含量的食物。
4. 戒烟戒酒。

上海市肺科医院结核科
顾瑾 副主任医师



为何百日咳“高龄化”

近年来，全球百日咳的发病率呈现上升趋势，被专家称为“百日咳再现”。2017年以来，我国百日咳发病率也有上升，其中青少年及成人发病率显著增高。这是为什么呢？

什么是百日咳

百日咳由百日咳鲍特菌感染引起，它是卵圆形短小杆菌，也称之为“百日咳杆菌”。百日咳鲍特菌只在人体寄生，因此感染来源主要是患者和无症状携带者。

百日咳杆菌的外毒素是主要的致病因子，能抑制巨噬细胞的功能、损伤呼吸道纤毛上皮细胞，导致阵发性痉挛性咳嗽等。



临床主要特点

百日咳疾病迁延可长达2~3个月，不管婴幼儿还是成人患病，轻者像得了一场普通感冒，重者可能经历典型百日咳的三个时期。

卡他期(前驱期):从起病到痉咳出现需7~10天。疾病开始时类似于一般的上呼吸道感染症状，3~4天后其他症状好转但咳嗽加重。这个时期疾病的传染性最强，治疗效果也最好。

痉咳期:咳嗽由单声咳变为阵咳，连续短促的咳嗽后伴一次深长的吸气，发出鸡鸣样吼声，接着又是一连串阵咳，如此反复，直至咳出黏稠痰液或吐出胃内容物为止。每次阵咳发作可持续数分钟，每天可达十余次或数十次，白天症状较轻，夜晚加重。这个时期短则1~2周，长则可达2个月。

恢复期:阵发性痉咳逐渐减少直至停止，鸡鸣样吼声消失。这个时期一般为2~3周，若有并发症，则可绵延数月。

发病“高龄化”原因

首先，由于目前我国使用的百白破疫苗仅限于7岁以下儿童，7岁及以上的青少年和成人暂无可用的预防百日咳疫苗。儿童时期接种疫苗产生的保护性抗体，随着年龄增长而减退，这是导致目前青少年及成人发病率显著增高的主要原因。

其次，在疫苗的筛选压力下，细菌的抗原发生变化，从而使得逃逸疫苗产生杀伤作用。

再次，检测技术提高也是百日咳检出率增加的一个因素。我国目前通过对人群开展监测，主要基于咳嗽等“呼吸道症状+病原分析”进行诊断。

此外，有些患者症状不典型，易被漏诊，也是造成疾病传播的原因之一。

隔离措施防传播

百日咳主要通过飞沫传播，患者是主要传染源，发病前1~2天至病程3周内传染性最强，带菌者及不典型症状的患者也有传染性。

因此，需对百日咳患者进行隔离，以保护易感人群。具体来说，百日咳疑似病例应与其他人分开，尤其是未完成免疫接种的婴儿，直到病例接受有效的抗生素治疗5天后。未接受抗生素治疗的疑似病例应进行隔离，直到阵发性咳嗽3周后或咳嗽停止为止。

婴幼儿是本病的高发人群，病死率高。家有5岁以下儿童的家长们要引起注意，接种含百日咳成分疫苗是最科学有效的预防手段。

百日咳一年四季都可发生，春夏季(4~9月份)为发病高峰期，7~8月达到峰值。大家应引起重视，提高防范意识。

上海市疾病预防控制中心 陈明亮 陈非儿

本栏目由上海市预防医学会提供支持

指点
迷津

手脚麻木可能是多种疾病的先兆

手脚麻木在日常生活中十分常见，一般麻木在短时间内消除，不会有大问题。但如果手脚麻木长时间无法缓解，应该就诊，尤其有高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等慢性病患者。

1. 单手麻木可能是颈椎病

如果是单侧手臂、手指麻木，可能是颈椎病引起的。通常为慢性、反复发作，同时伴有颈肩部酸痛、僵硬等不适。长期低头工作、颈部受寒、枕头垫得过高情况，易引起发病。

2. 单腿脚麻木可能是腰椎病

如果是单侧大腿或小腿、足部的麻木，可能是腰椎疾病引起的。表现为慢性、反复发作的麻木、酸痛，同时伴有腰部疼痛、不适等症状。长期从事重体力工作、剧烈运动、有外伤史、受寒、不良姿势等情况下，易引起发病。

3. 对称性麻木可能是糖尿病性周围神经病变

糖尿病引起的周围神经病变，常呈对称性疼痛和感觉异常，下肢症状较上

肢多见。有麻木、蚁走、虫爬、发热、触电样感觉，往往从远端脚趾上行可达膝上，患者有穿袜子与戴手套样异常感觉。

4. 单侧肢体麻木可能是脑梗先兆

手脚麻木出现在一侧肢体，而另一侧完全正常，要警惕脑梗先兆。脑梗引起的肢体麻木，通常都是急性的，同时还可能伴语言障碍、半侧肢体活动障碍等症状，一旦出现这种情况，要赶快就医。

5. 曲腕时手指麻木当心腕管综合征

腕管综合征，是指腕部外伤、骨折、脱

位、扭伤或劳损等原因引起腕横韧带增厚，管内肌腱肿胀，瘀血机化使组织变性，或腕骨退变增生，使管腔内周径缩小，从而压迫正中神经，引起手指麻木无力为主的一种病症。

因此，对于手脚麻木，应针对病因积极治疗。在明确诊断的前提下，对相关疾病进行必要的康复治疗，麻木的症状会逐渐消失。

主任医师 陆曙民