

健康热浪 JIANKANGREFENG

结核防治莫忽视

本报记者 陈晶

3月24日，是第29个世界防治结核病日，主题是“你我共同努力，终结结核流行”。结核病是我国常见的慢性传染病，如果得不到及时有效治疗，仍可致残，甚至致死。

肺结核是结核病中最常见的一种

“古埃及的木乃伊发现过骨结核；长沙马王堆出土的文物中，辛追也发现是结核病……结核病历史悠久，旧时大家称为痨病，是死亡率比较高的一个疾病。在众多努力下，曾经‘十痨九死’的历史彻底扭转。但要实现‘终止结核病策略’的目标，我们仍需更进一步努力，惠及更多人。”首都医科大学附属北京胸科医院副主任医师聂文娟介绍，2014年，世界卫生组织提出“终止结核病策略”，并提出2035年目标：即与2015年相比，结核病发病率减少90%，死亡数减少95%，结核病的发病率降至10/10万以下。

“肺结核俗称肺癆，是由结核分枝杆菌感染人体肺部引起的一种慢性传染病，是结核病中最常见的一种。”聂文娟介绍，肺结核是一种传染病，传播性很强，但是不同的人患病风险是有差异的，肺结核的易感人群包括艾滋病病毒感染者、糖尿病患者、尘肺患者、老年人、儿童、长期使用激素或免疫抑制剂药物等人群。这类人有一个共同的特点就是身体免疫力普遍较低，所以更容易感染结核病。

聂文娟介绍，肺结核有以下呼吸系统症状：

咳嗽、咳痰。如果患者被结核菌感染后，肺部出现浸润性病灶，则咳嗽、咳痰轻微，可能仅表现为干咳或有少量的黏液痰。有空洞形成的时候痰量增加。如果伴有继发感染，痰液则呈脓性。合并支气管结核时咳嗽加剧，可能会出现刺激性呛咳。咳嗽、咳痰2周以上，经治疗不见好转，要去医院筛查结核病。

咯血。破坏性病灶固然易于咯血（疾病恶化阶段），但也有愈合性的病变纤维化和钙化病灶直接或间接引起咯血（疾病好转阶段）。

胸痛。疼痛部位不定，常呈隐痛，是神经反射所引起。有时呈固定位置的针刺样疼痛，随着呼吸而加重，患侧卧位时疼痛症状减轻，这表示胸膜受累；隔膜受到刺激时，疼痛可以反射至肩部或者上腹部。

抗结核方案治疗1~2月后，无明显传染证据

那么，结核病患者是否会一



结核菌由飞沫传播经呼吸道进入人体



直有传染性？“结核病的传播途径主要是通过飞沫传播。结核菌通过患者打喷嚏或者咳嗽排出到空气中，健康人吸入这种空气进入到肺部，首先感染的器官就是肺。结核病在治疗之前，传染性最强，治疗后传染性会迅速降低，如果能分开居住最好，如果不能分开居住，尽量不要在一个房间。因为结核病主要通过呼吸道传播，故尽量不和身边的人过多亲密接触，尤其不要面对面说话。通常结核病患者在接受足量有效的抗结核方案治疗1~2月后，传染性会明显下降，如痰菌检测持续阴性，则无明显传染证据。”聂文娟解释。

“肺结核病患者用的餐具可煮沸消毒，结核菌煮沸10分钟即可杀灭；衣物、被褥在阳光下暴晒2~4小时，可达到消毒目的；房间应勤开窗通风，居室可采用紫外线照射、臭氧消毒，地面可采用含氯消毒剂喷洒消毒；吐出来的痰液直接吐在卫生纸上，然后立即焚烧。如果一不小心痰液吐

在地面上的话，可以用84消毒液消毒后再擦拭，还可以准备一个带盖的痰盂，里面放消毒液，比如84消毒液、优氯净，然后把痰液吐在痰盂里面，每天清洗痰盂。”聂文娟提醒，家属陪护结核病患者时应做好自我防护：保证充足的营养，进食高热量富含优质蛋白及维生素矿物质食物；合理安排好休息和睡眠，保证每日睡眠至少6小时，保证充沛的体力；接触患者排泄物应及时洗手，接触患者引流液时应用洗手液消毒双手；陪护的餐具与患者分开使用，洗漱用品应专用，避免交叉传播；被褥衣服等经常保持干燥，阳光下晾晒；适当加强体育锻炼，增强机体免疫力。

疫苗是预防结核病的“守护神”

“对于普通人来说，预防结核病应该适当进行体育锻炼，可以增强呼吸循环功能，促进气体交

换和胃肠蠕动，增加消化液的分泌，提高食欲，改善睡眠，增强身体抵抗力，这对治疗和预防结核病都有好处。”聂文娟介绍，此外，还要保证足够休息和睡眠，避免熬夜；保证饮食均衡和优质蛋白质摄入，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等；保持乐观心态；勤晒太阳；穿衣注意保温避免着凉。

“全球每年新发结核病患者约1060万人，超过63%的患者来自共建‘一带一路’国家。有效的结核病疫苗对于保护结核病易感人群、阻断结核病传播以及降低结核病潜伏感染人群发病至关重要。目前全球唯一有效的结核疫苗是卡介苗（BCG），但BCG对预防成年人结核感染效果较差。”全国政协委员、康希诺生物股份公司首席科学官朱涛坦言，当前亟须研发不同目标人群、不同预防需求的新型结核病疫苗，有针对性地实施免疫预防策略，弥补目前BCG单一接种方式的不足，从而达到全人群免疫预防的目的。

“因此，应加大结核病疫苗研发投入，加强结核病新型疫苗研发国际合作。”朱涛建议，加大结核病疫苗研发投入，积极推动创新型结核病疫苗研发和多国多中心临床评价。比如，由相关部门牵头集结国内优势团队，制定国家结核病疫苗发展目标并发布技术指导；采取定向委托和竞争择优的方式，以新产品研发和评价为导向，积极支持有转化应用前景的产业项目，力争在结核病疫苗研发领域实现技术升级；建立灵活多样的筹资模式，鼓励科研团队和企业进入结核病疫苗产品研发领域，实现结核病疫苗产品研发重大突破等。此外，还要加强国际合作，进一步加快新型结核病疫苗产品的合作研发等，以实现全球终结结核病的目标。

“需要强调的是，肺结核病患者平时需佩戴口罩。”聂文娟提示，生活中我们最常见的口罩是蓝色或白色的一次性无纺布口罩或可以多次消毒使用的棉布口罩，肺结核病患者避免把病传播给他人，这种口罩就可以。但如果需要预防被患者传染，则需要佩戴N95医用口罩，阻隔率可达95%以上，这类口罩在鼻梁部通常有金属压片，用手将金属压片压至与鼻梁和面部严密贴合，并将口罩其余部分调整至与面部贴合，通常就能将绝大部分空气中的结核菌屏蔽过滤，起到结核病预防效果。所以，如果需要接触结核病患者或者进入感染区域，用于预防的口罩还需要选择专业级别的N95口罩。

健康潮 JIANKANGCHAO

突然腹痛,该如何处理?

腹痛是最为常见的临床症状，会被很多人忽视。然而，有些情况下，腹痛是危险的信号，如果不及时诊断或处理不当将产生严重后果，甚至危及生命。腹痛的诱因、性质、位置、程度、范围不同，产生的原因也不一样。腹痛原因既包括内科疾病，也包括外科疾病；既包括腹部疾病，也包括腹部外疾病。此外，相关的症状往往缺乏特异性，并且也经常出现常见疾病的非典型表现。

不同的腹痛病因，治疗方法也不一样，因此如果发生了腹痛，自我感觉比较强烈，且持续不缓解，大家要去寻求医生的帮助，请医生来判断。腹痛占急诊科就诊原因的5%~10%，急诊患者的腹痛需引起高度重视，因为有一些腹痛会直接危及生命，比如腹主动脉瘤、肠系膜缺血、消化道穿孔（包括消化性溃疡、肠道、食管或阑尾穿孔）、急性肠梗阻、肠扭转、产科异位妊娠、胎位早剥、心内科心肌梗死等，牵涉科室多，病情危重复杂。当然比较常见的还是胃肠炎、阑尾炎、胆道疾病、胰腺炎、肠梗阻、消化道穿孔等，需要和妇科、

泌尿科疾病相互鉴别。

急性阑尾炎是全世界最常见的腹部外科急症，男性的终身患病风险为8.6%，女性为6.9%。对于平素体健的非穿孔性阑尾炎成人患者，使用抗生素的非手术治疗和阑尾切除术均为初次发病时安全的治疗选择。

急性胆囊炎是一种与胆囊炎症相关的综合征，表现为右上腹痛、发热和白细胞增多，通常见于胆石患者，即急性结石性胆囊炎，非结石性胆囊炎仅占5%~10%。急性胆囊炎的并发症包括胆囊坏疽或穿孔，可能危及生命。胆囊切除术是急性结石性胆囊炎的主要治疗手段，不太适合手术的患者也可能保守治疗（抗生素和胆囊引流），急性炎症消退后手术风险降低的患者应行择期胆囊手术以预防症状复发。

小肠梗阻多由粘连、疝或肿瘤导致。不太常见的梗阻原因包括克罗恩病（3%~7%）、胆石（2%）、肠扭转（4%~15%）和肠套叠（4%~8%）等。并不是所有的肠梗阻都需要手术治疗，但是一些特殊病因引起的肠梗阻，如扭转、疝、肿瘤等或者梗阻引起了肠缺血坏死需要紧急手术治疗。（北京友谊医院 宁势力 饶全）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

牙周炎:一种会让牙齿掉光的病

3月20日，世界口腔健康日。关于牙齿健康，世界卫生组织提出“8020”概念，指80岁的老年人至少应该存有20颗健康可以使用天然牙。这样才能拥有行使牙齿本该有的咀嚼功能，而良好的咀嚼又带来良好的营养吸收，让身体更健康。正常人总共28~32颗牙齿，然而很多年轻人缺失的牙齿已经超过了3~4颗，剩下的不少牙齿也摇摇欲坠。而牙周炎，正是让我们的牙齿容易脱落的罪魁祸首，根据一项流行病学调查，35岁~44岁的成年人中，牙周炎的患病率超过3成，55岁~64岁的成年人中这个比例接近8成。这种病很多人年轻的时候不重视，等到掉了再开始重视，却为时已晚。

牙龈炎通常由菌斑诱发，仅累及牙龈组织，经治疗可逆转，一部分牙龈炎如不治疗，可能会发展为牙周炎。所以，积极治疗牙龈炎在某种程度上也可以预防牙周炎引起的牙周附着丧失和牙槽骨吸收。

牙周炎的治疗分以下五种：洗牙，其中最主要的步骤即“龈上洁治”。现在普遍使用“超声波”洁治工具来清洁牙齿周围的菌斑牙垢，这些牙垢和它周围的菌斑从某种意义上说正是导致牙周炎的原因。洗牙的频率要根据牙垢的形成速度，通常一年左右洗一次。

牙周刮治，或者称作龈下刮治、根面平整，这项治疗主要针对的还是牙结石。这些牙结石存在的

位置比较隐蔽，它们大量聚集在牙龈深处，仅仅通过前面所说的刷牙很难彻底清洁。

牙周手术，当局部刺激物处在更深处，单靠刷牙、刮治等基础治疗都无法解决全部问题。包括切除、重建、再生、成形及美学修复。

药物，如甲硝唑、奥硝唑一类的抗菌药物在急性期炎症的治疗中起到辅助作用，但仅仅只是对抗缓解一下急性炎症。另外，在牙周炎治疗中的作用，药物经常不是吃的，漱口是常见的药物使用方法，另一种则是把药物塞在牙齿周围的沟里，局部发挥抗菌作用。

调磨、固定和拔牙。牙周炎经常伴随着牙齿的松动、移位，而移位的牙齿也会造成咬合关系的紊乱，更容易加重牙周炎的症状。

保护牙周，预防牙周疾病和保护牙齿一样重要。为了预防牙周炎的发生，也为了挽救松动的牙齿，最好的预防就是做好平时的口腔卫生工作，其中最重要的就只有一件事：刷牙和使用牙线或牙间刷。每天两次有效刷牙（使用巴氏刷牙法，每次至少刷2分钟）、至少一次使用牙线清洁每一个牙缝。如果不幸，你已经是牙周炎的患者了，或者因为牙周炎已经出现了比较宽大的牙缝，这时候光用牙线清理牙齿缝隙可能效率比较低，动用牙间刷或者也叫牙缝刷，都可以大大增加清洁效率。（浙江大学医学院附属第二医院 主治医师 何剑亮）

颐养养生 YISHOUYANGSHENG

春分养生 平衡阴阳

本报记者 陈晶

3月20日——春分，是一个特殊的时间节点，这时自然界阴阳平衡状态发生了变化，自然界的阳气越来越旺盛、温度越来越高、太阳直射的时间越来越长，而晚上寒冷的状态也越来越少，所谓阳气逐渐减弱、阳气逐渐见盛，达到了一个阴阳平衡相互转换的时节。“按照《黄帝内经·上古天真论》中提出的‘法于阴阳，和于术数’养生总原则，此时的养生要效法天地气候的规律，调整人体自身的阴阳平衡，达到身体内外的阴阳平衡，在整体上保持一种相对平静、平衡的状态。”全国政协委员、北京中医药大学教授张其成介绍。

“身体当中的‘阴’泛指人体的物质基础，就是身体当中以物质为代表的阴的组成部分，其中最主要的就是血，当然也伴有阴液以及身体其他的物质基础。而‘阳’泛指人体当中以功能活动为代表的系列的生命体征，比如胃肠蠕动的节律、心脏搏动的节律都属于阳的

范畴，五脏各有其阴、五脏也各有其阳，相互之间要达到协调统一，在不同的季节当中阴与阳相互协调的、占比例的程度、主导的脏腑是不太一样的，它们之间是相互接力棒一样传递着自己管理的能力，到了春分时节，这时候身体要达到的一个平衡的状态，也就是身体的物质和身体的功能之间要协调统一起来，如果身体的物质和功能不能够协调统一，就容易出现阴偏盛或阴偏衰、阳偏盛或阳偏衰的偏证，人体也会出现各种各样不舒适的状况。”北京政协委员、北京中医药大学教授程凯进一步解释。

“春分节气的饮食讲究‘气’和‘味’，要注意清淡，多吃时令菜。”张其成说，食物的气味只有在当令时，即生长成熟符合节气的食物，才能得天地之精气。多吃时令菜，有助于人体应时而节，与自然相融合，比如春笋、菠菜、芹菜、韭菜、茼蒿、豆苗、蒜苗、木耳菜、油菜等。这时饮食的原则是阴阳平

衡，应当根据自己的实际情况选择能够保持机体功能协调平衡的食物；在食物的搭配、烹调上，也要注意阴阳互补。要忌偏热、偏寒也就是大热、大寒的食物，保持寒热均衡。如果要吃干燥、辛辣的食物，一定要调和一下，如在烹制鱼、虾、蟹等寒性食物时，要佐以葱、姜、蒜、酒、醋等温性调料，可缓解寒性食材的寒凉属性；食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时，则要配上鸡蛋、鸭蛋等滋阴的食品；在食用牛羊肉等热性食物时，也要配一些滋阴食材，以达到阴阳平衡、阴阳互补之功效。另外，此时普通健康人群不主张大量进补，适合清补。还要多饮水、粥、汤，可清除肝热，及时补充体内水分的流失。

“按时睡觉，早睡早起，中午安排午睡，养气除疲，注意精神放松。”张其成介绍，春分时节阴阳虽然是对半分，但总的趋势是阳气上升，这时人体的血液和激素活动逐

渐升高，气候又忽冷忽热，骤然变化，会导致人体平衡失调，诱发因肝阳上亢引起的疾病，如高血压、心脏病、眩晕症、中风等。还要预防眼部疾病，应从调肝补肾入手来预防和治疗眼病。

“判断人身体当中的阴阳是不是达到了平衡，缺阴来滋阴清热，阳过于旺盛就来泄热安神，要让五脏阴阳平衡，睡眠才能够安稳。”程凯补充，可以点揉内关穴和外关穴，促进阴阳平衡，每日坚持就会有所改善。将手的拇指点在内关的位置，食、中、无名指在外关的位置，两侧相对用力点进去，会感觉非常酸痛，当酸痛出现时坚持15秒钟。也可以原地做按揉的动作，持续15秒后松开休息5秒，再次点15秒钟或点揉15秒钟，每次做3~5分钟，一天至少做3~5次。

“此外，进入春分时节，机体功能开始增强，要到户外去感受大自然勃勃上升的阳气。走路手要甩起来，超过头。步子要大，走得要快，要微微出汗。”张其成介绍。

“春分时节易肝阳上亢，肝脏疏泄功能失调，肝气不疏，郁热化火，就会导致心情不畅，造成心理疾病。所以还要保持自己的心情舒畅，努力做到不着急、不生气、不怒，以保证肝的舒畅通达。”张其成说，要保持轻松愉快、乐观的情绪，要避免情绪波动，做到心平气和，从而安养神气，切忌大喜大悲。

耳朵一般不需要掏

我们每个人都几乎都掏过耳朵，掏耳朵似乎特别解压。那么，耳朵究竟要不要掏？我们掏耳朵的方式正确吗？

掏耳朵是为了清理耳朵中的分泌物，耳朵中的分泌物叫做“耵聍”，耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物，同时还混有灰尘和皮屑。它的主要成分为60%的角蛋白，12%~20%饱和或不饱和脂肪酸、醇类、角鲨烯，以及6%~9%的胆固醇。不同人群的耳屎组成成分各有不同，主要分为干型和油型。一般来说干型会比较容易脱落，而油型可能会容易积在耳道里。耳朵里的分泌物可以起到润滑保湿、保护耳膜、抗菌、防噪声、自洁等作用。正常来说，耳朵中的分泌物会随着耳道的咀嚼运动能够向外排出，并不需要特别的干预，所以一般情况就不要掏耳朵了。

但是很多人都会习惯于自己抠耳朵，有用长指甲的，有用棉签、挖耳勺等工具的。其实自己掏耳朵，风险可真的不小。用力过猛导致鼓膜穿孔，听力下降，甚至并发中耳炎；可能将耳屎推向耳道深处，形成耵聍栓塞，导致听力减退，压迫鼓膜引起耳鸣、眩晕。而

且这种情况可能使就诊时清理的难度加大；用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳，易挖出细微的伤口，很容易造成外耳道真菌感染，或是光顾不正规采耳店会导致卫生问题，而且，共用挖耳工具，会传染疾病，最常见的是人乳头状瘤病毒，可能引起外耳道乳头状瘤。此外，频繁掏耳朵，耳屎会越挖越多，经常挖就会分泌得越来越多，而且新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑，降低保护耳朵的能力。

从健康角度考虑，一般来说耳朵没有明显不适症状，就无需处理耳垢。如果实在想要清理耳垢，医生建议选择滴耳剂，如过氧化氢、婴儿油、甘油、矿物油等，将1~2滴滴入耳道内并保持1~2分钟，每日两次，睡前滴耳最佳。通常耳垢会在两周之内自己排出。如果采用以上办法仍无法排出耳垢，或耳垢导致了疼痛或听力丧失，则需要及时到医院寻求专业帮助，没有掏耳朵的经验，最好不要自己操作。另外，如果是油型耵聍，可能容易在外耳道形成团块，不容易自行排出，建议油型耵聍的朋友3~6个月到医院看一下，如果需要清理，耳鼻喉科医生会帮您解决这个问题。（北京老年医院主任医师 李长青）