

2023年3月24日是第28个“世界防治结核病日”，今年的宣传主题是“你我共同努力，终结结核流行”。为帮助官兵正确认识、科学预防结核病，我们邀请了解放军总医院第八医学中心结核病医学部主任安慧茹，介绍结核病防治的相关知识。

——编者

科学预防，远离结核病

■安慧茹

健康话题

结核病俗称“痨病”，是一种慢性传染病。有人认为结核病就是肺结核。其实，结核病是身体感染结核杆菌后引起的一类疾病的统称。如果病菌侵袭了肺组织，称为肺结核。如果侵袭了除肺之外的其他器官，称为肺外结核，如结核性脑膜炎、骨结核、肾结核、淋巴结核和皮肤结核等。

不是所有类型的结核病都具有传染性。通常来讲，肺结核具有传染性。肺脏器官与外界相通，结核杆菌在病变过程中大量繁殖，通过支气管排出体外，随空气等介质传播。健康人群一旦吸入带有结核杆菌的飞沫，就可能被感染。接触肺结核患者后是否发病，与感染结核杆菌的数量、毒力及自身抵抗力有很大关系。如果感染的结核杆菌毒力强、数量多，且被感染者自身抵抗力较弱，就容易患上肺结核。否则，结核杆菌会潜伏在身体中，当机体免疫力低下时可能会发病。

结核病的隐蔽性强，初期症状轻微，较容易被忽视。随着病情发展，肺结核患者通常会出现咳嗽、咳痰、咯血等症状。如果出现以下情况，很可能是得了肺结核，应及时到医院就诊，并进行必要的辅助检查，如拍胸片、痰涂片检查、结核杆菌素试验等，以明确诊断：①咳嗽症状持续3周以上，且伴有乏力、夜间盗汗、体重减轻、午后低热（体温通常在38摄氏度以下）等症状。②长期咳嗽。早期为干咳或有少许痰，后期痰量增多或出现浓痰，且久治不愈。③胸痛。肺结核患者常有胸间气短、胸痛的症状，有的肺结核患者还会出现肩部或上腹部疼痛等症状。此外，如果存在食



茅文宽绘

不振、身体乏力、体重减轻、不明原因的淋巴结肿大等情况，也要高度警惕肺结核。

切断结核杆菌的传播途径，是防止肺结核传播和扩散的重要手段。肺结核是呼吸道传染病，主要传播途径包括以下3种：一是空气传播。空气传播是肺结核的主要传播途径。肺结核患者在咳嗽、打喷嚏、大笑、唱歌及交谈时，会排出大量含有结核杆菌的微小飞沫。与肺结核患者共同居住、同室工作和学习的人，是肺结核患者的密切接触者，有可能感染结核杆菌，应及时到医院就诊排查。二是尘埃传播。如果肺结核患者的痰吐在地上，水分蒸发后会成为带菌尘埃，有可能被健康人群吸入肺部，造成感染。

三是再生气溶胶传播。落在地面、物品上的结核杆菌随尘埃飞扬，也容易被他人吸入肺部，造成感染。

预防肺结核，建议大家注意以下几方面：增强机体免疫力。加强锻炼、均衡饮食、规律作息、平衡心理，提高自身免疫力。养成良好的卫生习惯。勤打扫卫生，多开窗通风；日常生活中勤洗手，不随地吐痰，打喷嚏和咳嗽时捂住口鼻。做好个人防护。前往人群密集的公共场所时，如医院、商场、地铁、火车站等，尽量佩戴口罩。如果家中有结核病患者，要戴好口罩，室内勤开窗通风，保持空气流通。结核病患者用过的物品应及时清洗消毒，碗筷等餐具可高温水煮5-10分钟，以达到消毒的目的。接种卡介苗。卡介苗是一种用于预防结核

病的疫苗，接种对象主要是新生儿。注射卡介苗后，人体会产生特异性免疫力，但是不能获得终身免疫，免疫力一般持续3-4年。因此，易感人群应及时补种卡介苗。定期健康体检。建议战友积极参加部队组织的健康体检，按时接种疫苗。如果体检时发现潜伏结核感染，且长期与肺结核患者共同居住或同室工作、学习，应及时到医院排查，必要时进行预防性抗结核治疗。

结核病是可防可治的。如果患上结核病，不要过度担心，应及时隔离，并积极主动接受规范的治疗。目前，结核病的治疗手段包括药物治疗、中医治疗、化学治疗、手术治疗等。多数结核病患者通过药物治疗，在8个月内可以治愈，且停药后复发率低。部分重症患者，如结核性脓胸、支气管胸膜瘘以及大咯血保守治疗无效者，建议采取手术治疗的方式。需要注意的是，一旦治疗不规律或不彻底，极易加重病情。因此，结核病患者应遵医嘱进行规范治疗，切勿随意停药、停药。

结核病是一种慢性消耗性疾病，容易导致机体营养不良，而营养不良又会影响结核病患者治疗及康复。因此，建议结核病患者加强营养补充，多吃一些富含优质蛋白的食物（如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、鸭蛋等）和高纤维的食物（如新鲜的蔬菜、水果和坚果等）。尽量少食辛辣油腻食物（如辣椒、芥末、油炸食品、巧克力等），否则容易刺激胃肠道，不利于结核病患者身体康复。除饮食外，结核病患者还要注意休息、戒烟酒、保持良好的心态、根据自身情况选择合适的运动。一般建议结核病患者选择散步、打太极拳、做广播体操等舒缓的运动，尽量不要选择长跑、踢足球、打篮球、骑车等相对剧烈的运动。

花粉季当心变应性鼻炎

■胡玥 刘文峰

进入春季后，不少战友出现鼻塞、打喷嚏、流清涕等鼻部不适症状，这可能是变应性鼻炎引起的。变应性鼻炎俗称过敏性鼻炎，是一种常见的慢性鼻炎。

变应性鼻炎发作一般需要具备两个条件：一是人体免疫力下降或自身发生潜在变化，致使身体对外界环境发生过敏反应；二是接触引起过敏反应的外界因素（又称致敏原），如螨虫、花粉、尘土等。变应性鼻炎可以分为常年性变应性鼻炎和季节性变应性鼻炎两类。常年性变应性鼻炎的致敏原没有季节规律，如螨虫、尘土、动物皮毛、致敏性食物等。季节性变应性鼻炎的致敏原有季节规律，花粉是最常见的季节性致敏原。

变应性鼻炎主要症状表现为鼻塞、连续打喷嚏、流清涕、单侧或双侧鼻塞，大多在晨起或夜间发作。有的变应性鼻炎患者会出现嗅觉下降、耳痒、鼻与口腔交界处痒等症状。当合并变应性结膜炎时，还可能伴有眼痒、结膜充血等眼部不适症状。

若变应性鼻炎患者的鼻部症状比较轻微，对睡眠、学习、生活和工作没有太大影响，可以通过避免接触致敏物质、冲洗鼻腔等方式改善。

既往已明确致敏原的人群，应避免接触致敏物质，不要进食含有致敏成分的食物。对尘螨过敏的人群，要定期防螨除螨，并注意保持室内空气湿度。建议将室内空气湿度维持在50%左右，室内温度维持在20~25℃，有助于减少环境中尘螨的含量。有花粉过敏的人群，应尽量少去花草茂盛的场所，不要随意闻花草；在花粉浓度较高的时间段（傍晚）减少外出；外出时佩戴好口罩和防护眼镜，防止花粉进入鼻腔及眼睛；外出回家后清洗鼻、眼和脸，更换沾染花粉的衣物，去除身上可能携带的花粉及其他致敏物质。当流涕症状较为频繁时，可用正规的鼻腔冲洗器冲洗鼻腔，以降低鼻腔中致敏原和分泌物的浓度，从而缓解鼻部不适症状。

变应性鼻炎发作可能诱发支气管哮喘发作。若变应性鼻炎患者的鼻、眼部症状较重，伴有支气管哮喘、影响睡眠、学习、生活和工作时，应及时到医院就诊，遵医嘱进行药物治疗。

治疗变应性鼻炎的药物主要包括鼻用激素、第二代抗组胺药物、白三烯受体拮抗剂。有的患者担心激素引起副作用，不愿意使用鼻用激素。其实，鼻用激素仅在鼻腔黏膜局部吸收，具有每喷剂量小、起效快、不经过全身代

谢等特点，安全性和耐受性高于口服激素。当变应性鼻炎发作时，可规律使用糠酸莫米松或布地奈德等鼻用激素，不仅能减轻鼻部症状，还有助于改善鼻炎发作诱发的眼部症状，进而提升睡眠质量。第二代抗组胺药物具有喷雾和口服两种剂型，均可迅速缓解鼻痒、连续打喷嚏、流清涕、鼻塞等鼻部症状。孟鲁司特是常用的白三烯受体拮抗剂，不仅能改善变应性鼻炎症状，还能用于伴有支气管哮喘的变应性鼻炎患者。

需要注意的是，使用鼻腔冲洗器、喷雾剂等鼻用药物时，要掌握科学的喷鼻方法。一般建议右手持药喷左侧鼻腔，左手持药喷右侧鼻腔，喷药的同时吸气。这样既能避免因喷鼻方式不正确出现鼻干、鼻痛、鼻出血等症状，又能增加药物在鼻腔的附着面积，从而增强治疗效果。

健康信箱

如何正确使用创可贴

■王海平 徐华

某部战士小陈：我出现划伤、割伤等小伤口时，会在伤口处贴创可贴止血，但有的时候却不管用。请问如何正确使用创可贴？

创可贴俗称“止血膏药”，能够压迫止血、保护创面、预防感染、促进愈合，同时具有体积小、使用简单、携带方便等特点，是一种常用的外科用药。有的战友遇到划伤、割伤等小伤口时，会第一时间使用创可贴。但是创可贴不是“万能贴”，如果使用不当，不仅起不到保护作用，还可能引起伤口发炎。因此，战友们使用创可贴时，要注意以下几点。

一是看伤口大小。创可贴主要用于处理比较整齐、干净、出血少、无需缝合的小伤口。如果是轻微的表皮擦伤，不必使用创可贴，用碘酒或乙醇进行局部消毒即可。如果伤口较深，如被铁钉、小刀扎伤的深而窄的伤口，也不能使用创可贴。因为创可贴的吸水性和透气性较差，不利于伤口内分泌物和脓液排出，容易引发或加重伤口感染。

二是看伤口的干净程度。使用创可贴前，应先仔细检查伤口内是否留有污物。如伤口有污物，应先用生理盐水对伤口进行清创，然后涂抹碘伏，最后贴上创可贴。如果伤口被生锈的铁器划伤，应及时注射破伤风抗毒素，以防伤口感染。

三是看伤口成因。狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤等动物所致的伤口，切忌使用创可贴，以免毒素和病菌在伤口内蓄积或扩散。此外，战友们在使用创可贴时要定期更换，并注意观察伤口变化情况，防止伤口感染化脓。若创可贴被水浸湿，应及时更换；贴上创可贴后，若伤口疼痛加重或有分泌物渗出，应及时去掉创可贴；若发现伤口有红肿、渗液等感染情况，应停止使用创可贴，并及时就医。



近日，正在高原驻训的陆军某部搭建临时方舱医院，为官兵进行健康体检。

帅丽建摄

长航期间注意保护皮肤健康

■曹建平

健康小贴士

官兵在长航期间，长时间处于潮湿闷热的环境中，更容易引发皮肤疾病。海军特色医学中心的医生结合诊疗经历，总结了一些常见皮肤疾病的防治方法，分享给战友们。

皮炎皮疹。皮炎皮疹是常见的皮肤疾病，主要表现为皮肤瘙痒难耐，皮肤表面有密集的丘疹、丘疹或风团（一片一片微微隆起的块状发红的皮肤）。长期处于湿热环境、精神过度紧张及接触某些刺激性物质等，都可能引起皮炎皮疹。其中，湿疹、荨麻疹、接触性皮炎较为多发。如果出现局部皮肤瘙痒，有丘疹，且越抓越红、越抓越痒的情况，大概

率是湿疹或荨麻疹。若症状轻微，可以涂抹皮炎平或激素类药膏，缓解皮肤瘙痒症状。若全身多处出现丘疹或水泡，可遵医嘱口服抗组胺药物。如果因抓挠造成皮肤破溃，要及时对破溃部位进行消毒，避免引发皮肤感染。

溃瘍和疱疹。这类皮肤疾病与多种因素有关。精神高度紧张，作息不规律以及身体缺乏维生素A、维生素B等，都可能诱发溃瘍和疱疹。一般不用干预，一周左右可自行缓解。建议战友们平时规律作息，注意补充维生素，对预防溃瘍和疱疹有一定作用。

真菌菌。真菌菌在湿热潮湿的环境下较为多发，主要表现为皮肤表面出现红斑、丘疹、水泡和鳞屑。如果不注意个人卫生，如未及时换洗衣物、出汗后未及时擦干等，容易使真菌在皮肤表面繁殖，

进而引发真菌感染。真菌菌患者可遵医嘱使用抗真菌的药物，如达克宁、酮康唑软膏等。建议每天1~2次，坚持使用2~4周，直至皮肤完全愈合。同时，做好日常清洁工作，勤洗手、勤洗澡、勤换衣物和鞋袜。

晒伤。晒伤大多是长时间暴晒导致的，主要表现为皮肤发红、脱皮和角化。预防晒伤要加强身体对热环境的耐受能力，并做好防晒措施。官兵在紫外线强烈的环境下作业时，可以佩戴帽子、遮阳镜、手套等防晒装备，涂抹防晒霜。如果皮肤已经被晒伤，应尽快脱离日晒环境，并用湿敷、冰敷等方式进行局部降温，以起到镇静舒缓的作用，进而缓解皮肤红肿症状。若皮肤出现水泡，应及时消毒，并覆盖敷料，切勿弄破，防止造成皮肤感染。

花粉过敏怎么办

在花粉浓度高的时间段减少外出。

外出时做好防护，如佩戴口罩。

外出回家后及时清洗鼻、眼、脸。

定期清洗床上用品及衣物。

出现过敏症状时遵医嘱用药。

制图：孙鑫

巡诊日记

布鲁氏菌病的防范之策

■黄韦伟 本报记者 张雨晴

近日，陆军第80集团军医院呼吸内科主任刘涛在接诊时，遇到战士小程因胸痛气喘、伴有发热症状前来问诊。结合临床表现和医学检查，刘医生诊断小程所患为布鲁氏菌病，并为其安排了抗感染等综合治疗。

刘医生介绍，布鲁氏菌病是由布鲁氏杆菌引起的一种人畜共患的传染病，常见于牧区，主要表现为长时间发热、肌肉关节酸痛等。如果不及时治疗，可能会转变为慢性病，不仅不易根治，还会反复出现身体无力、关节疼痛、失眠厌食等症状，严重影响工作和生活。

布鲁氏菌病的主要传染源是患病动物，如牛、羊、猪、狗等。食用被病菌污染的食物、直接接触带菌动物或被其污染的水源、昆虫交叉叮咬等，都可能使人体感染布鲁氏杆菌。因此，官兵要了解布鲁氏杆菌的传播方式，并做好预防工作。日常生活中注意饮食卫生，不吃不洁的食物，不饮用未杀菌的乳制品，肉类要充分加热后再

食用。炊事员在加工食品时，要穿戴好手套、围裙、口罩等防护用品；菜板、刀具等厨房用具做到生熟分离、定期消毒。采购人员在采购时要确保食品安全，坚决不购买未经检疫或来源不明的牛羊肉类等。官兵在野外执行任务时，要扎紧衣袖、裤脚，避免在草地、树林等环境中长时间坐卧，必要时使用防护装备和驱虫药物。一旦被蚊虫叮咬，要尽快就医。野外看起来清澈的水，也有可能被动物携带的布鲁氏杆菌污染。因此，尽量不要用野外水源洗脸、洗手，不饮用生水，避免直接接触被病菌污染的水源。

布鲁氏菌病临床表现形式多样，早期症状不明显，容易漏诊、误诊。建议战友们增强自我保护意识，主动了解布鲁氏菌病的相关知识。如果出现发热、多汗、骨关节痛等症状，且长时间未好转，应及时就医。就医时主动告知医生可疑接触史，如食用未熟的肉类、接触野外水源和牲畜等，以便医生作出准确诊断。