



防治结核病，这些知识要掌握

◎广元市朝天区曾家镇中心卫生院 杜春德

结核病，这一古老的传染病，犹如隐匿在人类健康之路上的“幽灵”，至今仍是全球重大的公共卫生挑战之一。它曾被冠以“白色瘟疫”的恐怖称号，即便在医疗技术日新月异的当下，依旧位列全球十大死亡原因之列。在我国，每年新发的结核病患者约有80万例，这一庞大的数字时刻警示着我们，结核病不仅严重威胁着无数人的生命健康，更对社会经济发展产生了深远的影响。提高公众对结核病的认知水平，掌握科学的防治知识，我们才能有效遏制结核病的传播，守护人类健康。

1. 什么是结核病？

结核病是由结核分枝杆菌引发的一种慢性传染病。在人体的众多器官中，肺部是结核分枝杆菌最常侵犯的“目标”，因此肺结核在结核病患者群体中占比极高。

从传播途径来看，空气传播是结核病扩散的“元凶”。当活动性肺结核或喉结核患者咳嗽、打喷嚏，甚至只是大声说话时，含有结核菌的微小飞沫就会像“子弹”一样被释放到周围的空气中。健康人一旦吸入这些携带结核菌的飞沫，就有可能被感染。

2. 得了结核病会有哪些症状表现？

结核病的症状表现多样，了解这些症状有助于我们早期发现疾病。咳嗽通常是结核病最早出现的症状，而且可能会持续数周以上，咳嗽的量可多可少。咯血或痰中带血则是较为严重的症状表现，这提示肺部病变较为活跃。胸痛和呼吸困难也是常见的症状，胸痛多为刺痛或隐痛，呼吸困难在活动后往往会加重，严重时甚至会影响患者的日常活动。

结核病患者还常伴有低热，

体温一般在37.5~38℃，且多在下午或傍晚出现。夜间盗汗也是典型症状之一，患者会在睡眠中大量出汗，醒来后汗止。此外，乏力、食欲减退、体重下降也是常见的表现。需要注意的是，特殊人群如糖尿病患者、HIV感染者、长期使用免疫抑制剂者等，由于身体免疫力较低，更容易感染结核病，而且他们的症状可能不典型，这就需要我们格外警惕。

3. 如何预防结核病？

（1）接种疫苗

给新生儿及时接种卡介苗是预防结核病的重要举措。卡介苗在降低儿童患严重结核病（如结核性脑膜炎）的风险方面效果显著，不过对于成人肺结核，它的保护作用相对有限。但这并不意味着接种卡介苗不重要，它依然是预防结核病的第一道防线。

（2）保持良好习惯

在日常生活中，我们要养成良好的卫生习惯。勤洗手、常通风，这在人员密集的场所尤为重要。咳嗽或打喷嚏时，最好用纸巾或肘部

遮挡口鼻，避免飞沫四处飞散。同时，不要随地吐痰，如果有痰，应吐在纸巾里，然后妥善处理。还要尽量减少与活动性肺结核患者的密切接触，尤其要避免在密不透风、空气不流通的地方长时间停留。如果不得不接触这类患者，应让患者佩戴口罩，这样可以降低飞沫传播结核菌的可能性。

（3）增强体质

保持均衡的饮食是增强体质的基础，我们要确保身体摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以提高免疫力。此外，适量运动也必不可少，像散步、慢跑、瑜伽等运动方式都很适合。同时，要保持规律的作息，保证充足的睡眠，避免过度劳累。只有身体强壮了，才能更好地抵抗疾病的侵袭。

（4）积极诊断与治疗

结核病的诊断通常需要多种方法。医生会先询问患者的症状，如咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难、低热、盗汗、乏力等。胸部X光检查可以发现肺部的异常情况，如结节、浸润或空洞等。实验室检测则包括痰涂片、痰培养和分子检测（如Xpert MTB/RIF检测），以确认结核菌的存在。

治疗结核病需遵循早期、联合、适量、规律、全程的用药原则。通常采用多种抗结核药物联合治疗，如异烟肼、利福平、吡嗪酰胺和乙胺丁醇等。疗程一般为6个月至1年，具体时长取决于病情的严重程度和药物敏感性测试结果。患者必须严格按照医嘱服药，这样才能确保治疗效果，减少耐药风险。

结核病的防治是一项长期而艰巨的任务，需要我们全社会的共同努力。让我们携手共进，提高对结核病的认识，采取科学有效的预防和治疗措施，为人类的健康保驾护航。☺