

结核病治疗：规范用药与营养康复双管齐下

◎吉林省结核病防治研究所 任尔飞

结核病俗称“痨病”，是由结核分枝杆菌引发的慢性传染病。随着现代医学的进步，结核病现已成为可预防、可控制、可治愈的疾病。然而战胜结核病不仅需要规范的药物治疗，科学的营养支持与全面的康复管理同样关键，它们宛如助力患者飞向康复彼岸的双翅，缺一不可。

很多患者认为按时吃药就能治好结核病，忽视了饮食重要性。实际上，营养支持在结核病治疗中是“隐形药物”，结核病是慢性消耗性疾病，病菌繁殖使机体高代谢、高消耗，患者有发热、盗汗等症状，会消耗能量和蛋白质导致体重下降等，严重时出现“恶病质”。充足营养是免疫系统的“军粮”，免疫系统负责识别和消灭结核杆菌，蛋白质等营养素是构成免疫细胞、抗体的基础，营养不良会削弱免疫力，影响治疗效果。

结核病患者饮食的核心原则为“三高”，也就是高能量、高蛋白、高维生素。由于长期发热和身体消耗，患者每日所需的能量比常人高出20%~50%。主食必须保证充足摄入，米饭、面条等碳水化合物是直接的能量来源，可以在三餐之外增加2~3次加餐，例如牛奶、面包或粥，通过“少食多餐”的方式来确保总能量的摄入。蛋白质是修复组织、制造免疫细胞的关键。患者应保证每日摄入足够的优质蛋白，其中包括瘦肉、鸡蛋等动物蛋白，以及豆腐、豆浆等植物蛋白。

除宏量营养素，微量元素对结核病康复也很重要。维生素A、维生素C、维生素E是强大抗氧化剂，能保护细胞膜和肺组织、增强免疫力，可多吃新鲜蔬果获取。B族维生素参与能量代谢，能改善食

欲不振和神经炎等症状，可食用全谷物、瘦肉等补充。锌能促进蛋白质合成和免疫功能，缺锌会加重食欲不振，推荐食用牡蛎、坚果等富含锌的食物。结核病可能导致慢性失血或贫血，要注意补充铁，动物血、菠菜是良好来源。骨骼结核患者多晒太阳、食用牛奶或补充剂，有助于骨骼修复。

治疗中患者常遇食欲差、消化不好等问题，需要一些特别饮食技巧。应对食欲不振，坚持“少食多餐”，食物要色香味俱全、清淡易消化，如蒸蛋羹、肉末粥等。应对消化不良反应，若服药后恶心、呕吐，可饭后服药以减少对胃肠道的刺激，同时避免油腻、辛辣食物。此外，很多家属寻求昂贵补品，其实均衡日常饮食才是根本，应保证每天肉、蛋、奶、蔬菜、水果均衡摄入，任何补品使用都应在医生指导下进行。

康复管理是一项系统工程，它涵盖了生活的方方面面。其核心要点在于严格遵循医嘱服药，切不可自行停药或减少药量，否则极易产生耐药性，进而导致治疗陷入困境。规律的作息和充足的睡眠至关重要。身体主要在睡眠过程中进行自我修复，因此每晚应保证7~9小时的优质睡眠，中午也可适当进行午休，为免疫系统提供“休整时间”。活动应当循序渐进。在急

性期，应以休息为主；待病情好转后，可逐渐增加活动量，例如散步、打太极拳等，这有助于改善心肺功能。吸烟会损害肺部功能、加重病情，酒精会增加肝脏负担、干扰药物代谢，因此二者都需严格禁止。痰菌阳性排菌期的患者需佩戴口罩，切勿随地吐痰，同时要经常对房间进行通风，以保护他人健康。

结核病治疗周期漫长，患者不仅要承受身体病痛，还可能面临社会压力，进而滋生焦虑、抑郁等负面情绪。此时，家属的关爱至关重要，要给予充分理解、关心与鼓励，让患者感受到温暖。患者自身也应积极调整心态，通过听音乐、和家人朋友谈心等方式舒缓情绪，必要时寻求心理咨询师帮助。另外，定期复查不容忽视，医生可借此及时掌握治疗效果与药物副作用，灵活调整治疗方案，这是保障治疗成功、实现安全停药的关键环节。

战胜结核病绝非一朝一夕之事，这是一场需要耐心的持久战。规范药物治疗如同锐利的长矛，直击病菌；科学营养支持与全面康复管理则似坚固的盾牌，守护健康。二者缺一不可，相辅相成。患者和家属要谨记，吃好、睡好、心态好，严格遵循医嘱，如此定能披荆斩棘，战胜结核病，拥抱充满希望的健康未来！☺