

肺结核患者，如何避免传染他人

◎重庆市江津区第二人民医院 吕小琴

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性呼吸道传染病，主要通过空气飞沫传播。当患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时，会把含有结核菌的微小飞沫排到空气中，周围的人吸入后就可能被感染。但请不要因此感到恐慌或自卑，只要采取正确的防护措施，肺结核患者完全可以有效避免将疾病传染给家人和朋友。下面我们就来详细讲解，肺结核患者在日常生活中应该如何科学预防传染。

规范治疗：杀菌就是最好的预防

预防传染的首要措施是积极接受规范的抗结核治疗。结核病的治疗原则是“早期、联合、适量、规律、全程”，通常需要连续服药6~9个月（甚至更长时间）。只要坚持规范治疗，大多数患者在治疗2~3周后，痰液中的结核菌数量就会大幅减少，传染性显著降低；治疗2个月后，约90%的患者不再具有传染性；完成全程治疗后，95%以上的患者可以彻底治愈。

需要特别强调的是：不要自行停药或漏服药！不规范的治疗不仅会导致结核菌产生耐药性（变成更难治愈的耐药结核病），还会延长传染期，增加传染他人的风险。如果您在治疗过程中出现药物不良反应（如恶心、皮疹、肝功能异常），一定要及时告知医生，医生会调整方案，而不是让您停药。

隔离防护：减少病菌传播的关键

在治疗的初期（尤其是痰菌检查阳性的传染期），患者需要采取适当的隔离措施，尽量减少与他人的密切接触，具体建议如下——

1. 居家隔离：最好单独居住在通风良好的房间，避免与家人同住一室；如果条件不允许，至少保持

1米的距离，尤其是睡觉时不要同床。房间要经常开窗通风（每天至少2~3次，每次30分钟以上），保持空气流通。通风能迅速降低空气中结核菌的浓度，减少传播风险。

2. 减少外出：在传染期内（痰菌阳性），尽量避免去公共场所（如商场、电影院、公交车），不要探视婴幼儿、老年人或免疫力低下的人群（如艾滋病患者、化疗病人）。如果必须外出（如到医院复诊），建议佩戴医用外科口罩（普通棉布口罩防护效果较差），并尽量缩短停留时间。

3. 个人卫生：咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘内侧遮住口鼻（不要用手直接遮挡，避免手部沾染病菌后传播给他人），用过的纸巾要立即丢进带盖的垃圾桶并及时洗手。不要随地吐痰，痰液要吐在装有消毒液（如84消毒液，按说明书稀释）的痰盂中，或用纸巾包裹后焚烧（确保完全燃烧）。

注意事项：日常防范很重要

1. 餐具与生活用品分开：患者的碗筷、水杯、毛巾、牙刷等个人用品要单独存放，定期用沸水煮沸消毒（10~15分钟）或用消毒柜消毒，避免与家人混用。床单、被褥要勤换洗并在阳光下暴晒（紫外线能杀死结核菌）；床垫、枕头等不

易清洗的物品可定期用紫外线灯照射消毒。

2. 饮食与营养：加强营养支持对治疗和康复至关重要，可多吃高蛋白食物（如鸡蛋、牛奶、鱼肉）、新鲜蔬菜水果和富含维生素的食物，避免饮酒和吸烟（烟酒会损伤肺部，加重病情）。如果食欲差或消化功能弱，可以少食多餐，保证足够的热量摄入。

3. 心理调节：得知自己患肺结核后，很多患者会感到焦虑、愧疚，担心传染给家人，这种情绪是正常的，但过度紧张反而会影响免疫力。建议多与家人沟通，获得他们的理解和支持，也可以通过听音乐、阅读等方式放松心情。

当患者完成规范治疗，且连续2次痰菌检查（间隔至少1个月）均为阴性时，说明体内的结核菌已被基本清除，不再具有传染性，可以解除隔离，恢复正常的生活和工作。但需要注意的是：即使不传染了也要坚持完成全程治疗，否则结核菌可能死灰复燃，导致复发。

肺结核虽然具有传染性，但并不可怕，通过规范治疗、科学隔离和良好的生活习惯，患者完全可以有效控制病情，避免将疾病传染给他人。治，科学应对才能保障健康呼吸！😊