

别让健康“咳”个不停

咸宁日报全媒体记者 刘念



结核病是我国重点防治的传染病之一,肺结核被列为乙类法定报告传染病。3月24日是第27个“世界防治结核病日”,今年活动的主题是“生命至上,全民行动,共享健康,终结结核”。什么是结核病?如何防治?市结核病防治院院长余超刚对此进行了介绍。

咳嗽超两周需警惕肺结核

春季万物复苏,病毒、细菌也开始滋生,又因天气变化无常,人的免疫力下降,这时候结核杆菌易乘虚而入。肺结核早期症状并不明显,常被误认为是“感冒”“气管炎”。如果咳嗽、咳痰超过两周不见好,要警惕自己是否患上肺结核。去年,胡先生出现咳嗽症状,由于工作忙,想着没有特别不舒服,就这样放着等它自己好,可转眼1个多月了,也不见好,后到医院检查发现是肺结核。肺结核是结核病中最常见的一种。结核病是由结核分枝杆菌(通称结核菌)感染人体引起的一种慢性传染病,是我国重点防治的传染病之一。“我市每年发现新患者近2000例,结核病报告发病率位于全市甲乙类传染病第二位。”余超刚表示。“咳嗽、咳痰超过两周,咯血或痰中带血是肺结核的主要

症状。一旦出现肺结核可疑症状就应及早到定点医院进行就诊。”余超刚说,在不治疗情况下,肺结核患者肺部病变吸收愈合十分缓慢,反复恶化和播散,病程迁延,形成空洞及纤维化,对肺组织造成严重损害,导致患者生活质量显著降低,从而严重影响健康、工作、生活和学习,甚至危及生命。

肺结核主要通过飞沫经呼吸道传染,这种传播方式大大增加了结核病传播风险。当肺结核患者大声说话、咳嗽或打喷嚏时,将带有结核菌的微粒散播于空气中,健康人吸入带有结核菌的微粒就可受到结核菌的传染。有研究表明,一个未经治疗的排菌肺结核患者,一年内可传染10—15名健康人,大概有10%的被感染人群在一生中发病。

要科学防护规范治疗

“确诊后要遵循早期、规律、全程、联合、适量的原则进行治疗。”余超刚表示,肺结核抗结核治疗的时间至少要6—9个月,如接受规范治疗,治愈率能达到95%以上。治愈肺结核关键是坚持规律服药。如果不能坚持规律服药或自行停药,就会逐渐产生耐药,将很难治愈,也会大大增加治疗费用,甚至还可能把耐药的结核菌传染给周围人。传染性肺结核患者一般接受正规抗结核治疗2—3周后,痰内结核菌可迅速减少或消失,对周围人群多已无传染性。“肺结核以呼吸道传播为主,发现传染源后要采取

隔离等防护措施,减少患者与家庭成员、同事、同学等密切接触。”余超刚说,患者在必须与他人接触时要佩戴口罩,避免结核菌的扩散;患者要注意不要面对他人咳嗽、打喷嚏,要用手帕或手肘内侧捂住口鼻;不随地吐痰,要把痰吐在痰盂内,然后进行消毒处理。排菌结核患者还应尽量避免与婴幼儿、老年人密切接触。要注意居住和工作环境通风,最简单的做法是打开门窗让室内有自然风,建议每天至少通风2次,每次通风时间不少于30分钟。

余超刚强调,发现并治愈肺结核患者是控制结核病传播流行的最有效措施。

接种卡介苗预防效果明显

刚出生的婴幼儿接种卡介苗,对于预防儿童结核病,特别是预防儿童粟粒性结核和结核性脑膜炎效果显著。对感染结核菌后易发病的高危人群,包括与病原学阳性肺结核患者密切接触的5岁以下儿童和学生、艾滋病病毒感染者、使用肿瘤坏死因子治疗患者、长期应用透析治疗患者、器官移植或骨髓移植者、矽肺患者、长期使用糖皮质激素或其他免疫

抑制剂的患者等,可进行结核病的预防性治疗。“因为结核菌可在人体内长期存在,一旦人体抵抗力降低,结核菌就可能快速繁殖,人就可能发病。”余超刚说。对于普通人而言,自我防护意识也必不可少,如注意规律作息,平衡膳食,增强免疫力,注意室内通风,在人群聚集、通风不畅的公共场所正确佩戴口罩,都可以有效预防。

加强宣传力度 开展技能培训 我市多措施防治结核病

本报讯 通讯员徐巧报道:近日,市结核病防治院开展知识讲堂、专家义诊、城市亮灯等活动,广泛宣传结核病防治知识。

近年来,我市高度重视结核病防治工作,制定下发了结核病防治规划,明确各阶段结核病防治目标和任务要求,各级防结人员真抓实干,多措并举,落实各项防治措施。

加强了结核病防治知识宣传,组织开展专家义诊,结核病知识进社区、进企业、进校园等活动,提高全民结核病防治知识知晓率。

大力开展了医务人员技能培训。以开设微信课堂、组织技能竞赛、互联网远程会诊、外派进修学习等方式,提高结防队伍诊疗水平。

重点加强了学校结核病防控。每年开学期间对辖区学校开展新生入学结核病体检工作,发现校园结核病患者及时开展密切接触者筛查和流行病学调查等处置工作,加强日常督导,指导学校规范落实晨午检、因病缺勤登记追踪、疫情报告、环境消毒、健康教育等工作,拉严拉紧校园结核病防线,避免发生聚集性疫情。在学校开设结核病防治知识讲堂,动员和招募学生志愿者参加结核病防治宣传活动。

为遏制耐药结核病,组建了耐药咨询团队,为患者提供一对一咨询服务,帮助患者疏通心理障碍,促进患者规范完成全疗程治疗,达到治愈疾病目的。

积极动员医保、新农合等部门,为结核病患者提供政策支持,将耐药肺结核纳入门诊慢性病1类范围报销,普通肺结核纳入门诊慢性病2类范围报销,帮助患者减轻经济负担。

在各单位各部门的支持配合下,在各级卫生健康、结防机构的努力下,我市结核病疫情逐年下降。

据了解,今年下半年咸宁市第二人民医院(咸宁市传染病医院、咸宁市结核病防治院、咸宁市职业病防治院)将投入使用,届时将为公众提供更舒适的就诊环境和更优质的服务条件。

生活顾问

如何预防隐翅虫皮炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住嘉鱼县西街社区的王女士咨询,如何预防隐翅虫皮炎?

嘉鱼县中医院有关医务人员介绍,隐翅虫皮炎主要是由于隐翅虫叮咬或停留在皮肤上被拍打、压碎后,体内的强酸性物质将皮肤灼伤而引起的一种接触性皮炎。预防隐翅虫皮炎注意以下方面:

保持室内整洁,注意环境卫生。及时的在室内或者隐翅虫聚集的地方喷洒杀虫剂,从而消灭隐翅虫以及其他蚊虫。夏季可以安装纱窗,防止隐翅虫飞到室内接触人体。

隐翅虫是非常喜欢灯光的,因此晚上不要开灯睡觉。

很多人发现蚊虫落在自己的皮肤上时都会很用力的将其拍碎,如果拍碎的是隐翅虫,虫体内的强酸物质会落在皮肤上,造成接触性皮炎。因此要注意轻轻的吹掉落在身上的蚊虫。

由于隐翅虫多聚集在夏季,因此晚上尽量减少外出,尤其是喜欢外出纳凉的人们可以选择穿上防蚊虫的衣服,身上喷上驱虫药水,预防隐翅虫的叮咬。

高度近视能正常运动吗?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,高度近视能正常运动吗?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,不管是度数稳定的单纯性高度近视,还是已经发生病变的病理学高度近视,都要重点关注眼睛的情况,定时复查,防止情况恶化。

另外,在日常生活中,要尽量避免极限运动和高对抗性运动,因为外部撞击、眼压升高等因素可能会对原本就脆弱的眼球造成不小的影响。比如蹦极、跳水、拳击、橄榄球等运动。

慢跑、游泳、瑜伽等非剧烈运动是可以适当进行的。当然,对于一些合并其他特殊眼病的高度近视患者,能否运动以及适宜的运动程度仍然需要谨遵医嘱执行。

怎样保护肾脏?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,在日常生活中怎样保护肾脏?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,主动喝水。多喝水能够加快尿液的排出,减轻肾脏负担。但对于肾功能不好的人来说,喝水就要量入为出了,饮水过多会造成水肿,甚至水中毒,还会加剧肾脏疾病的恶化。

饮食营养均衡。多吃富含维生素和矿物质的食物,低盐低脂的食物,多吃新鲜的水果蔬菜。

拒绝酒精。酗酒可以大大提高一个人血液中的酒精含量,可导致突发肾脏损伤。

经常锻炼。保持健康的体重和有规律的锻炼可以减少身体很多健康风险。久坐不动,腰部血液循环减弱,不仅会伤害骨骼,更容易出现肾脏功能下降。

膝盖肿痛经常腿软 小心是半月板损伤

什么是半月板?

半月板是由纤维软骨构成的关节内软骨,是膝关节的辅助结构之一,能起到“缓冲垫”的作用。其垫在股骨外侧髁和胫骨内外侧髁之间,分别被称作内、外两个半月板,可使不相适应的股骨和胫骨关节面相适应,缓冲压力、吸收震荡,加大关节窝深度,加强关节稳固性。

半月板的位置可以随膝关节位置改变。在运动中,回旋状态下做出突然伸直的急骤强力动作时,半月板在胫、股内外侧髁突起部位之间,可能因强烈冲击、挤压而造成损伤。内侧半月板因与胫侧副韧带紧密相连,因此更易损伤。

半月板损伤会有哪些表现?

半月板损伤时,多伴有膝关节疼痛和明显的关节肿胀。打软腿,常在道路不平、上下台阶时发生关节弹响。膝部屈伸至某一角度时会感觉疼痛,有时伴有弹

响,有时还可能会卡住关节。

准确判断半月板的损伤需要借助X片、CT扫描、磁共振成像、关节镜技术等现代先进医疗技术,使损伤具体情况更加准确,帮助患者争取更有针对性的相应治疗。

半月板损伤该如何康复?

出现半月板损伤后需立即进行冷敷,使患处温度降低,收缩血管,抑制痛觉神经,减轻关节疼痛;可以服用或外敷中药活血化瘀;症状稍微缓解以后可以进行按摩,剥离粘连,提高血液循环速度,加快淤血吸收;严重损伤时可以打封闭,或进行手术治疗。

半月板损伤后,相较于其他伤病恢复期长,应注意减少运动量,最好能将膝关节固定住,待伤痛减轻后再做一些屈伸动作。同时,要注意营养的补充,尤其是胶原蛋白的摄入,更有利于恢复。

(本报综合)



老年人如何健步走?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,老年人如何健步走?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,老年人常伴有多种基础病,身体状态也随年龄变化。因此,老人健走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

健走时要抬头挺胸,肩部和手臂都要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧,可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,两足之间的距离也不宜过宽。

健走时身体缺水会感觉疲劳,且血液浓度升高,可能导致脑血管意外等严重后果。因此,老人在健走前可先喝1—2杯水;健走过程中或刚走完时,若有口渴的感觉可以补充1—2口水,注意小口慢喝。



余功龙

咸宁麻塘中医医院主治医师

药食同源中药系列的第五期为大家带来的是润下药:火麻仁、郁李仁。

润下又称润肠通便。本类药物多为植物的种仁或果仁,富含油脂,味甘质润,入脾、大肠经,具有润肠通便,使大便软化易于排出,适用于一切血虚津枯所致的便秘。临床还根据不同病情,适当地与其它药物配伍应用,如热盛伤津而便秘者,可与养阴药配伍;兼血虚者,可与补血药配伍;兼气滞者,须与理气药配伍。

1. 火麻仁

本品为桑科植物大麻的干燥成熟果实,秋季果实成熟时采收,除去杂质,晒干。

本品甘平,质润多脂,能润肠通便,且又兼有滋养补虚作用,适用于老人、产后以及体弱津血不足导致的肠道津枯、

便秘,可以跟当归、杏仁配合使用,如果脾胃实热导致的大便干燥难解,火麻仁可以配合大黄、枳实、杏仁使用,本品滑利下行,可以引水从小便而出,所以可以治疗外感风邪导致的水肿,可以用火麻仁研末跟大米煮粥,治疗脚气,火麻仁可以配伍赤小豆熬粥喝。现在药理研究发现,火麻仁还有一定的降压和调血脂的作用。生火麻仁长于润肠通便。用于肠燥便秘。炒火麻仁炒后可提高煎出效果,并且气香,缓和滑利之性,能增强滋脾阴、润肠燥的作用,多用

于老人、产妇及体弱津血不足的肠燥便秘。

【性味与归经】甘,平。入脾、胃、大肠经。

【炮制】火麻仁,除净杂质及果皮。炒火麻仁,取原药材,置锅内,用清炒法炒至微黄色,有香气,取出,放凉,贮于干燥容器内。

【功能与主治】润肠通便,用于血虚津亏,肠燥便秘。

【用法与用量】10~15g。

【贮藏】置阴凉干燥处,防热,防

润下药:火麻仁,郁李仁

——药食同源中药系列之五

于老人、产妇及体弱津血不足的肠燥便秘。

【性味与归经】甘,平。入脾、胃、大肠经。

【炮制】火麻仁,除净杂质及果皮。炒火麻仁,取原药材,置锅内,用清炒法炒至微黄色,有香气,取出,放凉,贮于干燥容器内。

【功能与主治】润肠通便,用于血虚津亏,肠燥便秘。

【用法与用量】10~15g。

【贮藏】置阴凉干燥处,防热,防

于老人、产妇及体弱津血不足的肠燥便秘。

2. 郁李仁
本品为蔷薇科植物欧李,郁李或长柄扁桃的干燥成熟种子。前二种习称“小李仁”,后一种习称“大李仁”,夏、秋二季采收成熟果实,除去果肉和核壳,取出种子,干燥,别名:山梅子、小李仁、郁子,郁里仁,李仁肉,主产黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山东。

郁李仁用于肠燥便秘,本品味多辛苦,质润多脂,润肠通便作用较火麻仁强,且润中兼可行大肠之气滞,多用于大

肠气滞,肠燥便秘之证,常配合火麻仁、杏仁、桃仁等同用;本品还有利水消肿的作用,用于水肿胀满及脚气浮肿的治疗,常用以配桑白皮、赤小豆等利水消肿药同用。

【性味与归经】辛、苦、甘、平,归脾、大肠、小肠经。

【功能与主治】润肠通便、利水消肿。用于津枯肠燥、食积气滞、腹胀便秘、水肿、脚气、小便不利。

【用法与用量】6~10g。

【注意】孕妇慎用。

【贮藏】置阴凉干燥处,防蛀。

中医养生大讲堂

咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲