

# 终结结核 共护安康

本报记者 李嘉

每年3月24日是“世界防治结核病日”，旨在唤起公众对结核病的重视，推动全球结核病防控工作。今年“世界防治结核病日”的主题为“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。本期从结核病的定义、病因与症状、预防措施三个方面展开科普，并结合真实案例帮助大家科学认识这一疾病。

## 结核病——隐匿的“白色瘟疫”

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，可侵犯人体除头发和指甲外的任何器官，其中以肺结核最为常见，占所有结核病例的80%以上。结核菌通过空气传播，当患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时，会释放出含有结核菌的飞沫核，健康人吸入后可能引发感染。

18岁的高三学生小李，因长期熬夜备考、饮食不规律，免疫力严重下降。起初出现轻微咳嗽，他以为是普通感冒未予重视。两周后，咳嗽加剧并伴有发热，经医院检查确诊为肺结核。此时，他的同班同学中已有3人出现类似症状。学校通过紧急筛查，对密切接触者进行预防性治疗，避免了更大范围传播。

医生指出，青少年因学业压力大、作息紊乱，成为结核病易感人群。结核病的隐匿性使其容易被忽视，早期诊断可显著提高治愈率，减少传播风险。若出现持续咳嗽、低热、盗汗等症状超过两周，应立即就医并进行痰涂片、胸部X光等检查。

## 从感染到发病的“连锁反应”

结核病的发病与结核菌感染、免疫力低下、环境因素等密切相关。当结核菌侵入人



体后，免疫系统会试图消灭它们，但若免疫力不足，细菌可能在肺部形成原发病灶，并通过血液或淋巴系统播散至其他器官。

结核病产生的病因主要有：  
免疫力低下：糖尿病患者、长期使用免疫抑制剂者、老年人等群体更易感染结核菌并发病。

密切接触传染源：与活动性肺结核患者共同居住、工作或长时间处于密闭空间会增加感染概率。

环境因素：通风不良、人口密集的场所（如棋牌室、监狱、学校）为结核菌传播提供了温床。

结核病的症状如下：  
肺结核：咳嗽、咳痰超过两周，痰中带血或咯血，午后低热、夜间盗汗、体重减轻、乏力等。

肺外结核：根据感染部位不同，症状各异。例如，骨结核可能导致关节疼痛和畸形；肾结核表现为尿频、尿急、血尿；结核性脑膜炎则引发头痛、呕吐、意识障碍等。

65岁的退休老人王大爷因长期在通风不良的棋牌室打麻将感染肺结核。随后，他的3名牌友相继出现咳嗽、咳痰症状，经检查均被确诊。医生发现，棋牌室空间狭小、人员密集，且多名吸烟者导致空气质量极差，为结核菌传播提供了条件。经疾控部门干预，棋牌室安装紫外线消毒灯、加强通风，并对所有常驻人员进行筛查，成功阻断传播链。

结核菌在空气中的存活时间较长，通风不良的环境会显著增加传播风险。公众

应避免长时间处于密闭空间，必要时佩戴口罩，并定期进行结核菌素试验或胸部X光检查。

## 多维度筑牢防线

结核病的预防需从控制传染源、切断传播途径、保护易感人群三方面入手。通过科学预防措施，可有效降低感染风险。

接种卡介苗：卡介苗是预防结核病的有效疫苗，新生儿出生后24小时内应完成接种。卡介苗可显著降低儿童重症结核病和结核性脑膜炎的发生概率，但对成人肺结核的预防效果有限。

避免接触传染源：减少与活动性肺结核患者的密切接触，接触时需佩戴医用防护口罩。患者应避免前往人群密集场所，痰菌转阴前需进行隔离治疗。

保持环境卫生：每天开窗通风2至3次，每次不少于30分钟；医疗机构可采用紫外线循环风消毒装置杀灭空气中的结核菌；咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻，痰液需经消毒处理后弃置；勤洗手、不随地吐痰。

增强免疫力：保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如散步、跑步、游泳等。保证充足睡眠，避免过度疲劳和熬夜。糖尿病患者需严格控制血糖。

结核病的防控需要个人、家庭、社区和政府的共同努力，通过接种疫苗、改善卫生习惯、加强高危人群管理、规范治疗等措施，有效预防结核病的发生和传播。让我们从科学认知开始，践行健康生活方式，共同构筑起抵御结核病的坚固防线，为终结结核流行贡献力量。

# 别让口腔问题毁掉自信 —— 科学爱牙 从“齿”开始

本报记者 李嘉

3月20日是“世界口腔健康日”，今年的主题是“健康口腔 幸福生活”，旨在唤醒每个人的护牙意识，让科学护牙成为日常习惯。

## 口腔问题牵一发而动全身

口腔健康与全身健康紧密相连，“病从口入”并非空谈。那些被忽视的口腔小问题，可能正悄悄影响全身健康。

牙周炎引发心绞痛。口腔内的炎症因子和细菌通过血液循环到达全身各处，包括心脑血管，损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，增加血栓形成风险，最终引发心绞痛和脑梗。

血糖波动与口腔感染的恶性循环。口腔感染会加剧血糖不稳定，糖尿病患者更要注重牙龈清洁。口腔感染产生的炎症因子会干扰胰岛素的正常功能，使血糖调节变得更加困难，而高血糖环境又为细菌滋生提供了温床，进一步加重口腔感染，形成恶性循环。

## 常见口腔问题及预防方法

口腔疾病多为“慢性病”，早期症状不明显，出现疼痛、肿胀时往往已造成不可逆伤害，所以护牙关键在于“早预防、早发现、早治疗”。

龋齿（蛀牙）。口腔细菌分解食物残渣中的糖分，产生酸性物质，长期腐蚀牙齿形成龋洞。初期无明显不适，后期牙齿敏感、

出现龋洞和疼痛，严重时损伤牙髓。建议减少高糖食物和碳酸饮料摄入，每天用含氟牙膏刷牙，定期做口腔检查，儿童及时做窝沟封闭。

牙周病（牙龈炎、牙周炎）。牙菌斑、牙结石长期堆积在牙齿，刺激牙龈，引发慢性炎症，如牙龈红肿、刷牙出血、口臭，严重时牙齿松动、移位甚至脱落。建议坚持正确刷牙，每天用牙线清洁牙缝，定期洗牙（每年1至2次），改正吸烟、酗酒等不良习惯。

口腔溃疡。缺乏维生素B族、锌等微量元素，精神压力大、口腔创伤、熬夜等都可能诱发，口腔黏膜出现圆形或椭圆形溃疡，疼痛明显，影响进食和说话。建议保持饮食均衡，多吃瓜果蔬菜，规律作息、减轻压力，避免咬伤口腔黏膜。

## 养成健康习惯，定期检查口腔

饮食均衡。多吃富含纤维的食物，如苹果、芹菜，促进唾液分泌，自然清洁口腔。纤维食物在咀嚼过程中可以摩擦牙齿

表面，清除牙菌斑和食物残渣，同时促进唾液分泌，唾液具有清洁口腔、中和酸性物质的作用。

控制糖分摄入。少喝含糖饮料、少吃高糖零食，不在两餐之间吃甜食，减少糖分摄入，降低细菌的生长和繁殖速度，从而减少龋齿的发生。

运动防护。进行肢体碰撞类运动，如打篮球、骑自行车时，佩戴运动防护牙托，可以缓冲外力对牙齿的冲击，减少牙齿受伤的风险。

大多数口腔疾病早期无明显症状，定期检查可以及时发现潜在的口腔问题，采取有效的治疗措施，避免病情恶化。

儿童——每6个月检查一次，6岁后关注“六龄齿”，及时做窝沟封闭。

成年人——每年至少检查一次，每年洗牙1至2次，清洁牙结石。

特殊人群——老年人、孕妇、糖尿病患者等遵医嘱增加检查频次，做好针对性防护。

## 市中心医院放射科医生张年荣

# 紧急施救助患者转危为安

本报讯 通讯员施心怡报道：近日，一名鼻出血患者在市中心医院就诊时乘坐电梯突发昏迷，该院放射介入科医生张年荣与耳鼻喉科医护团队接力守护，让患者转危为安。

事发当时，张年荣医生下班搭乘电梯，发现一名鼻出血患者突然意识丧失，呼之不应，情况十分危急。

张年荣立即上前查看患者状况，快速评估意识、呼吸与循环状态，第一时间开展紧急处置，协助家属将患者安全护送前往耳鼻喉科救治。

结合家属提供的病史，初步判断患者为失血性休克伴低血糖发作。耳鼻喉科医护团队迅速开展补液、纠正休克、控制出血、纠正低血糖等针对性治疗。

在多学科医护人员的紧密配合与全力救治下，患者生命体征逐渐平稳，意识慢慢恢复，脱离生命危险。

此次暖心救援是该院持续提升医疗服务质量、筑牢医疗安全防线的缩影。接下来，该院将继续以温情服务温暖患者，为人民群众生命健康保驾护航。

## 市中医医院外科医生谭崇斌

# 上门服务获患者家属点赞

本报讯 通讯员袁婷报道：“感谢谭医生，你是我们老百姓真正的‘医’靠！”近日，一名患者家属专程来到市中医医院，将一面锦旗和一封感谢信送到外科医生谭崇斌手中，激动地说。

患者是一位年迈的中风男性，因病情需要长期留置尿管，而且需要定期更换。老人居住在老式居民楼的二楼，没有电梯，行动不便，每次到了更换尿管的日子，家属都要请人帮忙。

谭崇斌了解到这一情况后，将自己的手机号写在纸条上交给家属，叮嘱下次需

要换管可以给他打电话。

到了老人需要拔除尿管的时间，家属拨通了谭崇斌的电话，谭崇斌没有丝毫犹豫，下班后就过去，嘱咐家属不要搬动老人。

傍晚时分，谭崇斌如约出现在老人家中，他仔细评估了老人的身体状况，严格按照无菌操作要求，为老人拔除尿管，并反复向家属交代后续护理的注意事项。

问题解决后，谭崇斌婉拒了家属递来的任何报酬，甚至没顾上喝一口水，匆匆消失在夜色中。

# 预防近视的关键一招——每天坚持户外活动2小时

控制手机、纠正坐姿、护眼灯、配防控眼镜……这些你都做了，但你可能不知道——它们都不是最关键的。

研究证实：户外活动不足，才是导致近视发生与发展的根本原因。遗传和用眼习惯只是近视“帮凶”，缺乏自然光才是让眼轴失控的罪魁祸首。

## 为什么户外活动如此重要？

近视的本质是眼轴过长——眼球被拉长了，光线聚焦不到视网膜上。那眼轴为什么会失控拉长？关键取决于一种物质：多巴胺。

视网膜受到自然光刺激，会分泌多巴胺。多巴胺是眼球的“生长刹车”，能精准抑制眼轴过度增长。研究显示：当光照强度达到1000勒克斯（约阴天户外亮度）时，多巴胺分泌量显著提升，有效阻断眼轴异常

拉长。而室内灯光，无论多亮，都达不到这个刺激阈值。

对此研究可以证明户外活动的保护作用：每天户外活动≥2小时的儿童近视发生率比不足1小时的群体低约40%；每天每增加1小时户外活动，近视发病风险可降低13.3%。

即便已经近视，充足户外光照也能减缓度数加深速度。而现代孩子日均户外光照普遍不足1小时，远低于防控所需的每天2小时标准——这才是近视低龄化、高发化的根源。

## 户外活动不止是多巴胺

除了刺激多巴胺，户外活动还在三个层面保护眼睛：

1. 视野开阔，睫状肌放松。室内视野受限，睫状肌长期紧张；户外放眼远眺，肌肉自然放松。

2. 强光下瞳孔缩小，成像更清晰。瞳孔缩小会增加景深，让物像更清晰，减少眼球代偿性生长。

3. 追踪移动目标，锻炼调节能力。户外活动时眼睛频繁追踪移动物体，保持调节与放松的动态平衡。

这些作用相互协同，是任何眼药水、护眼灯都无法替代的天然屏障。

## 这些误区要避免

误区一：阴天户外活动没用  
实际上，阴天户外光照也能达到1000勒克斯以上，完全够用。

误区二：隔着玻璃晒太阳  
玻璃阻挡了有效光谱，几乎没有防控效果。

误区三：每天凑不够2小时  
利用碎片时间，比如课间10分钟、上下

学步行、放学后户外玩耍等，可以积少成多。

## 守住“2小时”，就是守住视力

遗传无法选择，电子产品难以完全远离，但户外活动是人人可及、成本最低、效果最确切的近视“天然疫苗”，让孩子走出教室，走进阳光——每天累计进行2小时日间户外活动；每用眼1小时，起身远眺10分钟；周末多去公园、球场，少去商场、室内游乐场。

近视不是“用眼不小心”的结果，而是眼球发育环境缺失的产物。让自然光滋养眼球，才能从源头阻断近视发生，守护孩子清晰视界。

（咸宁市教育局供稿）

## 视力健康教育



## 市新生儿科联盟

# 到通山开展帮扶活动

本报讯 记者李嘉报道：近日，市中心医院新生儿科联盟专家及科室骨干团队，先后走进通山县人民医院、通山县妇幼保健院，开展下沉帮扶与质控督导。

专家团队现场指导病房标准化建设，细致解答临床诊疗、危重症新生儿转运等实操难点；通过线上搭建微信联络群、线下开展教学查房的方式，常态化为县域医护人员答疑解惑、传授经验；同时，选派县域优秀医护人员到市级医院进修学习，强化人才队伍建设。

针对早产儿救治这一重点工作，专家精准指导打造早产儿精细化管理特色亚专科，规范诊疗全流程，提升危重早产儿救治能力；推动县域医院高危儿随访业务规范化建设，后续将专门安排专家坐诊指导，为高危儿提供个体化评估与干预服务，切实解决群众“看专科难”问题。

市新生儿质量控制中心同步开展新生儿医疗质量专项督导，对两家医院新生儿科工作进行全方位“把脉问诊”，规范危重症患儿救治、转运及收治流程，优化分级诊疗与转诊衔接机制，调研医护人员配置、岗位分工等情况。

下一步，该联盟将持续深化与县域医院的合作，完善常态化、精准化的帮扶与质控联动机制，以“科室共建、人才共育、技术共研、服务共通”为核心，辐射带动周边县域新生儿医疗服务能力和质量双提升。

## 赤壁

# 守护孩子的“光明未来”

本报讯 通讯员韩超报道：3月13日，赤壁市教育局、卫生健康局、市场监督管理局在赤壁市实验外国语学校联合主办以“普及健康知识，培育健康行为，保护儿童青少年远视储备，预防和减少近视发生”为主题的全国近视防控宣传教育月主题活动。

该局相关负责人深刻分析了当前儿童青少年近视高发、低龄化的严峻形势，呼吁全社会凝聚共识，从日常细节做起，共同守护孩子们的“光明未来”。

活动现场内容丰富、形式多样。市儿童青少年视力防控中心专业人员作专题宣讲，深入浅出地讲解了远视储备保护、科学用眼习惯等核心知识，并结合“验光配镜计量监督”开展科普宣传，指导学生选择正规机构进行验光配镜，避免因配镜不当造成二次伤害。

市疾控中心相关负责人表示，本次宣传月活动是推动防控工作常态化的重要起点。接下来，赤壁市将坚持“预防为主、综合防控”原则，持续开展常态化视力监测和健康教育，将近视防控知识融入课堂教学与日常行为规范，全力守护全市青少年的明亮“视界”。

## 通城

# 开展健康宣讲进乡村活动

本报讯 记者李嘉、通讯员李卫东报道：3月19日，通城县2026年“健康下乡·守护民生”进村公益宣讲活动首站在五里镇五里牌社区成功举办。

此次活动由通城县卫生健康局联合县红十字会、县疾病预防控制中心等多家单位共同举办，旨在将实用的健康知识、急救救护技能及人体器官捐献理念深入基层，切实提升农村居民的健康素养和应急自救能力。

活动现场，县卫健部门的心脑血管疾病专家以通俗易懂的语言，详细讲解了高血压、高血脂、中风、心脏病等常见心脑血管疾病的早期信号、预防措施及日常健康管理方法。专家强调了科学饮食、合理运动的重要性，现场指导群众进行日常健康监测，并发放精心编制的健康手册。

与此同时，县红十字会急救讲师们通过现场示范教学，手把手传授心肺复苏、止血包扎、气道异物急救等关键急救技能。群众在专业人员的指导下，积极参与急救实操演练，并纷纷表示，这样的培训非常实用，增强了自我保护和救助他人的能力。

活动设置了人体器官捐献科普环节，邀请武汉大学人民医院的专家围绕捐献政策、社会意义等内容进行细致解读。通过生动的案例分享和深入浅出的讲解，有效破除了群众对器官捐献的认知误区。

据了解，此次“健康下乡·守护民生”活动将分批次、分时段走进全县各村（社区），持续开展健康宣讲、急救救护培训及人体器官捐献科普等活动，为全县百姓筑牢健康防护网。

## 通山县红十字会

# 普及造血干细胞知识

本报讯 通讯员石先江报道：3月18日，通山县红十字会走进县公安局开展爱心献血活动，同时开展造血干细胞知识宣传普及工作，将公益理念与爱心传递深度融合，收获良好社会效应。

活动现场，县红十字会工作人员在献血车旁设置造血干细胞宣传点位，面对面为各派出所、交警部门自发前来无偿献血的民警们详细讲解造血干细胞捐献的流程、意义、注意事项及相关政策，耐心解答关于捐献的常见疑问，消除认知误区，引导大家了解并参与到造血干细胞捐献公益事业中来。

在县红十字会工作人员的专业讲解和爱心感召下，现场人员纷纷主动咨询登记流程，当天共有34名干部职工成功加入造血干细胞志愿者行列，为生命救助储备了宝贵的爱心力量。

通过此次宣传普及活动，县红十字会实现了献血公益与造血干细胞知识普及的双向推进，壮大了本地造血干细胞志愿者队伍，进一步扩大了公益宣传覆盖面，持续传递了红十字精神。