

规律、全程治疗是治愈结核的关键

早发现是最好的预防办法

本报记者 吕增霞 通讯员 徐文生

结核病并不可怕,其治疗药物非常有效

肺结核病人是通过呼吸道传播。当肺结核病人咳嗽或打喷嚏时,健康人吸入带有结核菌的微粒会受到传染。在通风不良环境集体生活和工作中的人群中,一旦有人发生肺结核病,其他人容易受到结核菌感染。

人感染结核菌后就像身体里装了一颗定时炸弹。身体健康时病菌潜伏在体内不发作,如果身体不好抵抗力下降,体内的结核菌就可能发作。而那些打工者以及学生,由于工作或者学习时间过长,体力消耗过大,营养不足,使身体抵抗力,免疫力下降,所以,最容易诱发结核病。同时,他们过的是集体生活,工作学习的地方可能通风不好,卫生条件差,一旦与患结核病的人在一起工作、生活,也最易感染结核病菌。

结核病并不可怕,其治疗药物非常有效,完全可以将肺结核治愈。规律、全程的抗结核治疗是治愈肺结核的关键。但是,肺结核是慢性病,治疗疗程较长,一般为6~8个月,要坚持完成长达半年之久的治疗并不是轻而易举之事。但这也正是能否彻底治愈的关键所在。也就是说,肺结核药物用上后,很快可以消除其临床症状,但是,要想根治必须按照医生的规范化治疗方案,坚持用药半年以上。如果因症状减轻、消失而自认为痊愈或因经济困难等原因自行停药未完成疗程的,很容易造成复发或耐药。如果发展成超级耐药结核病,则面临无药可治的窘境。目前,我国结核病疫情依然严重。结核病仍然是危害我国人民身体健康的重大疾病,他不仅是一个公共卫生问题,而且影响到我国社会和经济的发展,成为我国重点控制的疾病之一。2004年颁发的《中华人民共和国传染病防治法》,将肺结核列为乙类传染病。按照有关规定,各级各类医疗卫生机构和疾病预防控制机构,对于发现的肺结核病人或疑似肺结核病人,城镇应于6小时内,农村应于12小时内,通过传染病疫情监测信息系统进行报告,并将病人转诊至结核病防治机构进行登记和治疗管理。

早发现是最好的预防办法

早发现是最好的预防办法。早发现、早治疗,对于结核病而言至关重要。与结核病患者密切接触者,长期应用皮质激素、免疫抑制剂等药物治疗者,过度劳累、营养不良者,糖尿病患者等,均应定期体检,尤其当出现低热、乏力、盗汗等结核中毒症状时,更应及时到专科医院就诊。早期活动性病变中的结核菌,如能及时用药,则易被药物杀灭而达到彻底治愈。

咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血是肺结核可疑症状。有肺结核可疑症状者及时就医是及早发现肺结核患者的重要方法。统计数据表明,在咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血者中有30~40%被最终诊断为肺结核。一个人一旦出现肺结核可疑症状,就应当想到自己是否患了肺结核,要立即到医院就诊检查。这不但对患者早期治疗,彻底治愈至关重要,更重要的是能够显著减少对周围人群的传染。

国家针对肺结核诊断和治疗的还有免费政策:在各地的结核病防治专业机构,为初次就诊的肺结核可疑症状者或疑似肺结核患者提供免费胸片和痰涂片检查,为初次确诊并治疗的肺结核患者和复治涂阳肺结核患者提供免费抗结核治疗药品。

东营市各县区都设有结核病防治专业机构,负责结核病人或可疑肺结核病人的接诊、确诊及治疗管理。

具体设置如下:

市定点医院:胜利油田胜利医院结防所,东营区:区人民医院,河口区:区疾控中心,垦利县:县人民医院,利津县:县疾控中心,广饶县:县中医医院。为方便群众有关结核病防治方面的咨询,市及各县区疾控中心结防科都设有专门电话,正常工作期间随时接受群众咨询、解答疑惑。市结防中心电话:8327475,东营区结防科:8261138,河口区结防科:3650387,垦利县结防科:2524379,利津县结防科:5680227,广饶县结防科:6441848。

专家支招,日常生活中预防结核病有方法

戒烟减少患结核病机会。约有10%的感染结核菌者可能发生结核病,发病与否主要取决于感染者的抵抗力和感染结核菌的数量。降低发病风险的方法有:生活有规律。避免长期过劳和精神紧张,饮食均衡,适当进行锻炼,增强抵抗力。

预防与结核病有关的相关疾病。如糖尿病,可使结核病发生机会增加4倍。又如艾滋病,可使结核病发生机会增加30倍。其他如砂眼、胃肠道疾病、肿瘤、器官移植、长期使用糖皮质激素等。改变不良生活习惯。戒烟。吸烟数量越大,患结核病机会越多;限酒。大量饮酒可导致营养不良和抵抗力下降,一旦患结核病,可增加抗结核药对肝脏的毒性而影响治疗;避免长期熬夜。

春天里的野菜鲜药香

本报记者 吕增霞 通讯员 夏军国

又到了温暖的春天,又到了野菜生长的季节,很多人出门都要带上袋子去挖野菜,野菜不仅美味,本身具有的营养物质还具有药效的作用。

荠菜:好似灵丹

荠菜,《本草纲目》上称为“护生草”。据测定,每500g荠菜中约含蛋白质25.2g,胡萝卜素12.8mg,居于蔬菜之冠;其维生素C的含量远远胜过柑橘,胡萝卜素含量超过胡萝卜,铁质含量超过菠菜。人体所必需的多种氨基酸和其他营养物质荠菜几乎全部具备。

荠菜还是一味良药,“到了三月三,荠菜可以当灵丹”的谚语至今流传。荠菜中的荠菜酸是一种止血物质,医学界已用其制成止血针剂;荠菜中的胆碱等成分能轻度扩张冠状动脉,并有降低血压的作用,因此高血压、动脉硬化的病人常食荠菜,有一定的保健作用。

马兰头:野菜良药

春天,马兰在路边旷野破土而出。马兰头(马兰的嫩茎叶)营养丰富,除蛋白质、脂肪、碳水化合物以外,还含有较丰富的无机盐和维生素,其多种营养成分含量高于西红柿。维生素A原含量也与胡萝卜相等,维生素C含量与柑桔类水果的平均值也相近。

祖国医学认为,马兰性味辛凉,有清热解毒、凉血止血、利尿消肿的功效,可用以主治咽喉肿痛、痈肿疮疖等症。鲜食对喉咙痛、扁桃腺炎等颇具疗效。用水煎汤可预防上呼吸道感染、急性眼结膜炎、口腔炎、乳腺炎和鼻出血等。

野苋菜:补血佳品

苋菜是一种开绿白色小花的野菜。苋菜含有丰富的营养素,有较多的氨基酸等。苋菜的蛋白质、脂肪、钙和磷都比较高,红苋菜所含的铁质比菠菜还多。近代医学介绍,苋菜由于含铁及钙质较多,是贫血患者、婴儿手术后及骨折病人食用的佳蔬之一。

苋菜因具有很高的药用价值,被誉为“补血菜”、“长寿菜”,它可明目除邪、清热解毒、收敛止血、抗菌止痢的功效,可用于治急性肠炎、细菌性痢疾、伤寒、扁桃腺炎、尿路感染、甲状腺肿等症,外用可治蜈蚣、蜂蛰伤等。

枸杞尖:清热明目

初春枸杞长出嫩苗,嫩苗又称枸杞苗,略带苦味,但很爽口,能清火明目,民间常用来治疗阴虚内热、咽干喉痛、头晕目糊、低热等。

《食疗本草》中记载枸杞头有坚筋耐老、除风、补益筋骨和去虚劳等作用。枸杞植物中含有维生素A、C、B1、B2及多种氨基酸,均为营养眼睛的物质,是养目佳品,在明目食疗方中使用频率极高,眼疾者可长期服用。

马齿苋:天然抗生素

马齿苋,别名“酱瓣豆草”,有酸味。马齿苋含有大量去甲基肾上腺素和多量钾盐,含有丰富的二羟乙胺、苹果酸、钙、

磷、铁以及胡萝卜素、维生素B、维生素C等营养物质。经常食用马齿苋,不仅可以补充身体营养,而且绝无增高胆固醇之忧,实为天然佳蔬良药。

马齿苋除可作蔬菜食用外,还具有清热利湿,止痢消炎等功效,因此也具有极高的医疗价值。经药理实验证实,它对痢疾杆菌、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌等多种细菌都有较强抑制作用,有“天然抗生素的美称”。此外,常食马齿苋可降低胆固醇,防治冠心病。

忠告:吃前多洗

专家告诫:采摘野菜时,一定保证卫生干净,要尽量避开路边、田头的易污染地块挖掘。到市场上购买时,须先闻闻气味,若有刺鼻的异味则要淘汰。平时要养成烹饪前用水浸泡野菜的好习惯,并且多洗。野菜不宜在家久存,最好是现买现吃,力求新鲜,烧时可以多放些食用油,配上大蒜可以杀菌。

◆相关链接