

结核的早期症状与预防措施

▲ 广东肇庆市怀集县慢性病防治站 莫广钟

结核病也被称为肺结核，是一种慢性、传染性疾病，主要是由于结核分支杆菌所致。如果感染了这种疾病，就需要对其进行隔离，以免对其本人和亲属造成影响。

肺结核发病多为慢性，多以乏力、低热为主，容易引起人们的重视，据 WHO 2021 的报告显示，截至 2020 年，全球新发结核病患者 987 万，其中我国新发 84.2 万。结核病负担仅次于印度，居世界第二，是世界上潜伏性结核病感染负担最重的国家之一。

如果能在肺结核早期发现并及时治疗，其能被治愈。因此，对肺结核早期征兆的认识以及预防是十分重要。

早期症状

结核的早期症状可能会因人而异，但以下是一些最常见的症状。

持续咳嗽 肺结核的一个最普遍的早期症状就是持续性的咳嗽。这种咳嗽与其他呼吸道疾病不同，咳嗽症状，其最大的特点是咳嗽会持续2~3个星期,而且对一般的抗炎、止咳药物不敏感，服用后一般不会有明显的疗效。同时还伴有痰，痰中常有血丝。多数患者咳嗽或伴有胸痛，或在咳嗽症状出现时伴有长期低热，一般为午后潮热，下午或黄

昏时体温上升，第二天早晨恢复正常。

发热和夜间盗汗 发热和夜间盗汗也是结核早期症状之一。发热病症比较轻的患者大多表现为低热，发热特点是，长期午后低热，一般在 37℃~38℃之间，第二天凌晨退热，也被叫做“潮热”。病情恶化的人，或合并感染的人可能会出现寒颤高热的现象。另外患者会出现盗汗情况，特别是夜里最为明显，盗汗是由于结核病病菌所分泌的毒素及其代谢产物刺激中枢神经系统，导致中枢神经系统功能紊乱而出现的结果。盗汗发作时疲劳感加剧，盗汗如果发作频繁，说明肺结核的病情发展的比较快，一定要特别注意。

胸闷、胸痛 一般情况下结核几乎不会造成胸部疼痛。首先，因为肺部和胸壁之间隔着一层胸膜。胸膜分成两个部分，一部分与肺脏相连，一部分与胸壁相连。两个胸膜是平滑的，没有任何摩擦，且可进行相对移动，就不会牵扯到肺部。当肺结核出现在胸膜附近时，胸膜被感染引起炎症，就会出现胸腔积液，胸腔积液里面有细菌和大量坏死细胞，会刺激胸膜，引起胸痛。另外胸腔积液被吸收后，胸膜也会变得粗糙粘连，相互摩擦，也可引起胸痛。

体重下降 肺结核也会引起体重减轻。

尽管这种情况也可能与其它条件相关，即使饮食和锻炼方面都没有改变，另外，加上持续发热消耗，也会导致营养不良和体重下降。

疲劳和乏力 由于肺结核会导致身体的能量消耗增加，因此患者总会感到疲倦、乏力。疲劳是根据患者的症状、倦怠感，以及长时间的精神劳累等因素综合判断出来的。是肺结核的一种非特征性的表现，患者的感受程度也不同。疲劳乏力可能伴随发热、咳嗽、咳痰等症状一起出现，要提高警惕。

月经不调 如果女性得了肺结核，早期可能会表现为月经不规律，女性月经不调，主要是由于结核分枝杆菌的某些代谢产物所致，可能是由于机体内分泌失调所致。也有可能是由于精神紧张，食欲不佳，营养吸收不良，休息不好，造成内分泌失调，从而引起月经不调。也有可能是因为体重下降导致了中枢神经反应，从而影响了内分泌的功能。

结核病的预防措施

养成良好习惯 居室要多通风，保持环境清洁卫生，保持室内空气清新。按时休息，保证睡眠，保持充足的营养，不吸烟酗酒，加强体育锻炼。注意个人及环境卫生，勤洗手、通风、消毒，避免与可能传播结核分枝

杆菌的人近距离接触。

控制传染源 肺结核患者是最主要的感染源。痰液中结核杆菌阳性，要做到不随地吐痰，咳嗽打喷嚏不要对着别人等。如能及早给予适当的治疗，可使痰液中结核杆菌迅速下降甚至消失，治愈率高达 100%，所以对可疑患者应尽早做胸部X线及细菌学检查，及早发现。另外，到结核病患者聚集场所，如结核病医院的门诊和病房以及综合医院的呼吸科门诊要戴严格正确的佩戴口罩。

接种疫苗 卡介苗是一种减毒疫苗，其中含有一种弱毒活菌。通过模拟轻微结核病感染来激发人体免疫系统的防御机制，以提高身体对结核菌的抵御能力。且疫苗本身不会导致结核病感染或发病风险；预防接种的人群以新生儿、大中小学生；不过，打了卡介苗后，人体所能获得的免疫力也是一种相对而言的，同时，需要注意预防和控制容易发生肺结核的其他疾病，如糖尿病、矽肺等。

体检 定期做肺健康检查，能及早发现病灶,及早处理,避免播散。建议在1~2年内，结合本地肺结核流行情况，开展一次健康体检。在农村地区，还要结合患者的病史、痰液和自身体特征，进行肺功能检查，以达到早期诊断、早期治疗的目的。

你还在谈辐射色变吗？

▲ 河南省虞城县人民医院 刘坐船

随着医疗技术的发展，影像学检查在临床的应用日益广泛。在众多医学影像检查中，CT 检查是其中为人们所熟悉的一项检查。然而许多患者对 CT 检查没有足够的认识，在接受 CT 检查时顾虑重重，认为 CT 有辐射，担心它对身体有伤害。下面，我们就一起来学习下 CT 检查的相关知识，帮您解答心中的疑虑。

什么是 CT？CT 的全名是 X 射线电子计算机断层扫描仪。与 X 线检查不同，CT 可以显示出人体某一部位的横断面，照射一次 CT，相当于在同一部不同层次进行 X 射线扫描，再经计算机处理而获得的重建图像。CT 具有扫描时间快、图像清晰、密度分辨率高、无重叠等特点，可用于多种疾病的检查。

辐射对人体的危害

辐射分为电离辐射和非电离辐射。非电离辐射，已经广泛应用于我们生活，经检验合格家庭装修可用的大理石、花岗石；乘坐飞机；家用电器；手机通讯设备；甚至香烟中也含有微量的放射性物质。我们喝的水、吃的食物、呼吸的空气中都含有微量的放射性元素，大量的流行病学调查结果表明，我们日常生活中接触的辐射（天然本底辐射）水平对健康没有影响。

电离辐射是指携带足以使物质原子或分子中的电子成为自由态，使这些原子或分子发生电离现象的能量的辐射，会对人体产生一定的危害。CT 检查的辐射属于电离辐射。

一次 CT 检查对人体的辐射伤害多大？医学上通常用毫西弗 mSv 来衡量辐射危害性的指标，仅当每年接受的辐射剂量超过 100 mSv 时，才会对人体产生伤害。我国放射防护标准中规定：放射工作人员每年剂量限值是 50 mSv，5 年内每年接受的平均辐射上限是 20 mSv。一般体检胸部正位片辐射大约在 0.02

mSv，而做一次 CT 平扫辐射是 0.6~8 mSv、增强包括 CTA 扫描辐射是 4~15 mSv。

随着更先进的成像技术和剂量跟踪技术在 CT 设备上的应用，CT 检查对受检者的辐射剂量将不断减低。严格按照专业医生的诊疗决策进行检查，就不必对 CT 辐射过于担心。

CT 检查时我们应该如何进行防护呢？在进行 CT 检查时，非检查部位也会受到电离辐射。不同部位对 CT 检查的敏感性不同，其中甲状腺、生殖系统最为敏感，在非此部位 CT 检查时应该对其进行良好防护。

CT 检查的注意事项

（1）检查前须将详细病史及各种检查结果告知检查人员，如有自己保存的影像其他检查资料须交给影像科医生以供参考；（2）去除检查部位衣物上包括带有金属物质的内衣和各种物品：如头饰、发卡、耳环、项链、玉佩、钱币、皮带和钥匙等；（3）如要做增强检查，要向医生说明有无药物过敏史，有无甲亢，有无肝肾功能严重不全等禁忌证。患有糖尿病正在吃二甲双胍类降糖药物、有哮喘等过敏性疾病应慎做增强检查。增强检查前多饮水，多饮水加强水化有利于增强药物排出体外；（4）消化道检患者做好肠道准备，禁食不禁水。上腹部或全腹部扫描 4~6 h 前最好不进食，可以适当喝水。（胃部检查需在扫描前喝水 400~600ml；盆腔检查的患者，需憋尿）；（5）腹部 CT 增强扫描者，需禁食 4~6 h。在检查前一周内不能作钡剂造影；前 3 天内不能作其他各种腹部脏器的造影（如静脉肾盂造影等）；前 2 天内不服泻剂，少食水果、蔬菜等多渣、易产气的食物；（6）无自主能力者、儿童、神智不清者，需有人员陪同；（7）按预约时间按时到相应检查大厅候诊。

中医治疗帮您战胜“中风”

▲ 广东省中山火炬开发区人民医院 刘景良

临床上中风被称作“脑卒中”，当发生脑卒中时，会对病变血管所提供的脑区造成损害，从而导致上下肢不能协调，容易出现口齿不清、吞咽困难、关节强直、半身不遂、口眼歪斜、口角流涎、手足麻木等症状。中医在脑卒中康复方面有较好的治疗效果,常见治疗方法有以下几种。

中药 中医对于中风的治疗，主要通过对患者的临床表现、舌苔、脉象等方面进行辨证论治，从而对症用药。常见证候和论治方法有：肝肾阴虚，风阳上扰，表现为头晕头痛，面红目赤，口干咽苦，易怒，舌红或暗红，舌苔薄黄，脉弦弱，治以平肝熄风，养阴潜阳，药方常用镇肝熄风汤；经脉空虚，风邪入侵，主要表现为局部麻木，舌质暗淡，苔薄白，脉弦滑，治疗上应以祛风养血，活血通络为主，服用大秦苈汤；痰热腑实，风痰上袭证，主要表现为伴有腹胀、大便干、头昏眼花、痰多、舌质暗红或暗淡、苔黄或黄腻、脉弦滑等症状，治疗时应该以化痰通腑治法为主，药方可使用星蒌承气汤加减；气虚血瘀证，主要表现为伴有气短、乏力、自汗、心悸、便溏、舌质暗淡、苔薄白或白腻、脉细，这种情况需用益气活血的方剂，用补阳还五汤加减；阴虚风动，主要表现为烦躁不安，失眠，头晕，耳鸣，手足发热，舌红或暗红，舌苔薄或无苔，脉象细弱，治疗注重滋阴熄风，药方常用大定风珠加减。

针灸 对于急性期的患者，可选择艾灸疗法、穴位注射法、头皮针疗法、眼针疗法等。如头针、舌针、项针、腹针、耳针及常用的十四经穴方法。中风造成的运动障碍，可通过针灸进行治疗，常见的是偏瘫，即上下肢活动障碍，无力，可通过毫针进行治疗。此外，对于感觉障碍，四肢麻木，语言障碍，吞咽障碍等，也可通过针灸进行治疗。

拔罐 中医学认为，脑卒中其病因多为先天体质虚弱、阴阳失衡、气血逆行、痰瘀、四肢失养。痰瘀是该病最重要的病机，痰瘀阻塞

经络，导致四肢活动不便，日积月累，导致四肢萎缩，四肢麻木。对于脑卒中相关症状，可以采用拔罐的方法来进行治疗。拔罐疗法能疏通经络，行气活血，祛风散寒，消肿止痛。在脑卒中病人身上，因为血液循环不畅，所以会出现肩背、腰臀、四肢酸痛的情况，可在背部督脉和相应的穴位上使用拔罐法进行治疗。脑卒中后肌肉、筋膜紧张失衡，易发生痉挛，采用火罐疗法可使患者早日恢复。此外，由于中风患者长时间卧床，容易引起感冒、咳嗽、胃脘痛、便秘等症状。在风中经络或者中脏器的急性期结束后，可根据患者的病情选择拔罐治疗。风中经络可选在患者所累及的四肢肌肉较为丰富的部位，也可选在中脏的恢复期及后遗症期，常选用腰背部。在拔罐中，常见的吸附方法包括闪火法、投火法、抽气吸法和水吸法。

推拿 脑卒中患者会表现为四肢不能活动，还会有其它与此有关的四肢麻木，所以做脑卒中的推拿，可刺激经脉，促进身体的机能恢复，使四肢能自由活动，从而加快康复。可通过对上肢和下肢进行按摩来缓解症状，每天重复进行 30 分钟的按摩，加快局部的血液循环。按摩时要选择适当的穴位，如在近端取穴，可提高腿部或上肢的灵活性，也可选择上肢的内关穴，外关穴，手三里穴和曲池穴。通过对下肢的足三里穴、血海穴、太冲穴、阳陵泉、阴陵泉穴等穴道的推拿，可起到灵活四肢的作用。

中风患者可选择到具有中医及康复资质的机构或医院，在医师的指导下服用益气补血、活血化瘀的中药，以改善脑组织周围的供血。另外，还可采用针灸、拔罐、推拿等方法来加强肌肉的力量，使患者的身体得到快速的康复，从而减少患者的功能障碍，改善患者的生活质量。此外，患者也可利用现代医学康复设备，提高神经传导功能。如果出现情绪不稳定的情况,可以做一些心理康复训练。对于有沟通障碍的患者，则需接受语言训练。