

结核病的居家护理

▲ 广西南宁市第四人民医院 王柳宁

结核病患者要先在专科医院经医护人员指导进行诊断与治疗，一般要经历 10~15 天左右，待患者出院之后需要进行有效的居家护理。那么究竟什么是结核病？肺结核有哪些症状？居家护理需要注意什么呢？

什么是结核病

结核病是一种慢性传染病，主要由结核分支杆菌所引发，除了牙齿与毛发，身体其他各组织器官都可受到结核分支杆菌的侵害。比如骨头受到侵害后可导致骨结核，肾脏受到侵害后可导致肾结核，最为常见的是肺结核，占比超过 80%。肺结核是会对人类健康产生严重危害的慢性呼吸道传染病，这种病也被人们称作“痨病”，是结核杆菌侵入肺部导致的呼吸道传染病，肺结核患者若不能及时得到有效的治疗，将严重威胁个人健康，并可传染给其他人。

肺结核有哪些症状

咳嗽 肺结核患者最常见的症状就是咳嗽，尤其是咳嗽时间比较长，持续时间在两周及以上，咳嗽时伴有血丝，就要考虑是否患上肺结核，及时到医院接受专业的检查。

咯痰 肺结核患者通常以干咳为主，痰主要为黄色浓痰，并且痰中经常带有血丝。

发热 很多早期肺结核患者还会有发热的表现，但大部分患者都是低热，体温多保持在 37~38℃ 区间，一般中午之后开始低热，到了凌晨会逐渐退热，也被称作是潮热。部分患者在病情比较严重情况下，还会有高热、寒颤等表现，若出现相关症状需及时就医，防止病情不断加剧。

咯血 肺结核患者病情比较严重情况下还会有咯血的症状，而若患者的支气管动脉发生破裂，可能会持续出现大咯血，患者若有咯血表现，必须第一时间就医。

全身虚弱 一般肺结核患者身体都会比较虚弱，并伴随出现恶心呕吐、食欲不振、晚上盗汗、疲惫不堪等情况。

月经不调 一些女性肺结核患者还经常会出现月经不调症状，严重者可能会停经。

结核病患者居家护理注意事项

用药护理 结核病患者在用药治疗过程中，应遵循全程、适量、规律、联合、早期用药原则。一般患者需要接受长时间治疗，应持之以恒地用药，期间不可随意间断用药，也不能盲目加大或减少药物剂量，切忌随意

停药，否则可能会出现治疗不彻底的情况，并会诱发耐药。患者或者家属最好把药物放在容易看到的固定位置，也可在手机中设置闹钟，防止忘服或者漏服药，若发现漏服药，需在 24 小时之内补服，但注意不可一次服用双份剂量。患者在用结核药治疗过程中，还要注意了解药物的不良反应，若有不适需及时反馈给医护人员，还要定期复查血常规、肝肾功能等。

饮食护理 结核病属于慢性消耗性疾病，在患者居家护理过程中需注意加强营养，除了给予普通饮食，还要适当增加高蛋白、高维生素、高热量饮食，比如可多吃新鲜的水果、蔬菜、鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶等，以增强机体免疫力，同时要避免辛辣、刺激、烧烤、油炸等饮食，还要戒烟戒酒。

休息与活动护理 结核病患者日常应多休息，以防劳累，避免熬夜，非活动期可适度进行户外活动，主要可结合病情、年龄及爱好等选择合适的运动方式。像年老体弱患者主要可选择打太极、散步等运动方式，而轻症恢复期的患者可选择健身操、快步走、慢跑等方式。

居家消毒隔离 首先要正确认识结核病的传染性。肺结核一般会经空气飞沫传播，

患者打喷嚏、咳嗽的时候会向体外排出结核菌，但这也不代表所有患者均具有传染性，需根据痰结核菌检查结果，科学的评估传染性。患者出院之后，有条件的家庭最好让患者单独居住一室，每天早晚各通风半小时，还要定期清洗被褥和衣物，一般经阳光暴晒两个小时就能杀灭结核菌。另外，可通过 75% 酒精来擦拭物品表面，达到消毒作用，地面则可用稀释后的含氯消毒液或 84 消毒液擦拭消毒。结核病患者的餐具应单独配备，每次使用后都要用沸水煮沸约 15 分钟，以达到消毒目的。患者的口痰要用纸巾包好，并装到密封容器当中，之后集中用火焚烧。

心理支持 一些患者会因担心自己患病而影响到未来的恋爱结婚、工作、学习，或造成家庭经济负担加重等，并由此出现焦虑、紧张等情绪，这些负面情绪不利于疾病恢复，需要在护理过程中引导患者多了解疾病相关的健康知识，尤其是患者家属不可歧视、嫌弃患者，多给予鼓励、安慰和关心，帮助患者树立治愈疾病的信心，使其积极配合治疗。

结核病虽然听起来可怕，但实际上这已经是一种可防可治的疾病，需要大家正确对待，一旦患病应积极治疗。

皮肤科的外用药膏你用对了吗？

▲ 甘肃省武威肿瘤医院 徐延峰

外用药的治疗是皮肤科的重要治疗手段，大部分皮肤病的治疗都需要使用外用药。外用药虽然不及口服药的副作用大，但使用不当也会造成严重的后果。皮肤科外用药的使用看似很简单，但其实有很多讲究。

如何选择外用药

软膏类 如地塞米松软膏、硫磺软膏、鱼石脂软膏等。因为它使用方便，效果也好，于是有很多患者不管是什么皮损，先搽一支软膏再说，结果往往适得其反。这是什么缘故呢？首先得了解一下软膏的特点。软膏常用凡士林或动物脂肪等做基质，混入不同作用的药物，配合不同浓度而制成的一种细腻、均匀的半固体剂型。它具有软化皮肤、保护创面、滋润及润滑皮肤和保温等作用。软膏封闭作用强，所以有很好的渗透性，易于发挥所含药物的性能，比较适用于慢性炎症性的皮肤损害，如干燥、脱屑或肥厚、苔藓样改变等；对急性皮炎出现的红肿水疱、糜烂、渗液过多就不能使用了，因软膏中的油脂封闭于皮肤表面，阻塞小汗腺，影响汗液的排出，阻碍散热，使用后可使皮肤局部温度升高、易于浸软而使渗出增加，从而加重病情。

霜剂 也称乳剂，如达克宁霜、皮康霜、肤轻松霜等。霜剂是油与水经过乳化而形成的一种半固体剂型。霜剂对皮肤的渗透性比较好，适用面也比较广，各种亚急性（皮损略有渗液、流水）、慢性皮炎都可以使用。霜剂与软膏比较有许多优点，如通透性好，用上后有清凉的感觉；含油质低，比较清洁，容易洗去，不沾污衣服；涂药后不需要包扎，在身体各部位均可使用；患者乐于接受。但霜剂也有它的缺点，如霜剂所添加的药物浓



度不能太高、种类也不能太多，以免破坏霜剂的形状，其作用比软膏可能略差。因此，霜剂并不能完全代替软膏。比如对于慢性湿疹皮损肥厚呈苔藓样变的，采用软膏就比霜剂疗效要好。

其他常见剂型 还有溶液如硼酸液、高锰酸钾液等，它是药物的水溶液；粉剂如滑石粉、氧化锌粉、痱子粉等，即药物的微细粉末，有干燥、凉爽、减少摩擦的作用；洗剂如炉甘石洗剂、复方硫磺洗剂等，它是由不溶于水的粉剂与水混合而成的，具有止痒、散热、干燥及保护等作用，与粉剂类似，但附着力强；油剂如氧化锌油、樟脑油、紫草油等，是用植物油溶解药物或混入固体药物制成，能起到清洁、保护和润滑创面的作用；酊剂如碘酊等，是药物的酒精浸出液。

因此自购药时要根据自己的皮损情况选择使用。大致来说，急性皮炎有潮红、肿胀、斑丘疹而无糜烂流水时，可选用粉剂和洗剂；有水疱、糜烂及渗出，选用溶液进行湿敷是上策；亚急性皮炎的皮损、渗液、流水均不明显，应选择油剂比较好，霜剂也可以；慢性时期的皮损才选用软膏。如有任何疑问，请立即咨询当地皮肤科医师后再行用药。

外用药膏的使用

- 不同的药物，涂抹的次数不一样，不可自行加减药量，也不宜长期涂抹，更不可把外用药膏当作为护肤品使用。
- 用药过程中，一旦发现不良反应（过敏或刺激反应等）应立即停用、甚至洗去药膏，并尽快找专业的皮肤科医生明确原因，再视情况或改用其他药物。
- 在清洁或清洗涂药部位时，宜仔细和耐心，不能用热水和肥皂，以免使局部更受刺激和促进吸收，糊剂可用油类擦去。
- 为更慎重地使用外用药物，必要时可选择一小块皮损进行试验性治疗观察，1~2 d 后再扩大使用面积。
- 婴幼儿皮肤角质层薄，药物很容易透皮吸收，甚至可引发中毒，因此不可涂药太厚，用药时间不要太长。
- 重点面部、外阴等特殊部位不宜选择浓度高、刺激性大的药物。

外用药膏使用注意事项

对于常见的皮肤病，人们常依据经验涂点外用药，结果有时无济于事，甚至适得其反。这是因为用药方式、方法和细节都有很多讲究。

过敏体质 外用药也会引起过敏反应，过敏源可能是药物成分，也可能是药物溶剂和辅料，这主要是个人体质对药物的敏感性不同导致。初始用药要小范围试抹，若皮肤或黏膜局部出现红斑、疹块、水疱、瘙痒、刺痛等疑似过敏的情况，应及时停药并去医院就诊。

涂药剂量、频次 涂药量推荐采用指尖单位法。一个指尖单位（FTU），是指挤出的药膏能覆盖食指指尖到第一节关节（长度 2.5 ~ 3 cm），约合 0.5 克的药量，可涂成人约 2 个手掌大小的皮疹面积。

由于皮肤对药物的吸收能力有限，所以涂药量应适宜，并非越多越好。涂得太厚，加大了药物透过受损皮肤进入人体的剂量，增加不安全风险；也造成药物消耗过快，带来经济损失。反之，因担心皮质激素类药膏的不良反应，部分患者的药膏用量低于临床治疗需要量，导致治疗效果不理想。

多种药物涂抹 当需要在同一部位涂抹两种以上外用药时，从有效性和方便性来看，建议涂完一种药膏后，间隔约两小时，再涂另一种药膏。若时间有限，病情较轻，至少也要间隔半小时。如果药液与药膏都需要涂抹，可先涂药液，待药液干后，再抹药膏。两次间隔用药，乳膏、软膏交替时不需要清洗皮肤。洗剂、酊剂、粉剂交替时可用温水清洗皮肤。而泥膏、油膏交替用药时，可用植物油或液状石蜡浸泡后清除，不能用肥皂清洗，更不可强行剥离药物层。