

结核护理小妙招 助你远离“结核”烦扰

▲ 山东省公共卫生临床中心 任春香

结核病至今仍对人类的健康构成威胁。结核病的护理不仅关乎患者的身体康复，更关系到防止疾病的传播与复发。

饮食护理 营养为先

结核病是一种消耗性疾病，患者需要补充充足的营养来支持身体的康复。

蛋白质是身体修复受损组织的基础。患者可以选择多吃一些富含优质蛋白质的食物，如鱼、瘦肉、豆类等。不仅营养丰富，而且易于消化吸收，有助于患者恢复体力。

维生素 A、C、E 等有助于增强免疫力，抵抗结核杆菌的侵袭。患者应多食用新鲜蔬果，如胡萝卜、菠菜、柑橘等，富含维生素，还含有丰富的膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

钙、铁、锌等矿物质对维持身体健康很重要，患者可以通过牛奶、鸡蛋、坚果等食物进行补充。这些食物不仅富含矿物质，还富含其他营养成分，有助于患者全面补充营养。

需要注意的是，患者在饮食调理过程中，还应避免食用一些不利于病情恢复的食物。

比如高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜等，这些食物可能加重肾脏负担，影响药物的代谢和排出。此外，患者还应保持足够的水分摄入，多饮水有助于促进药物代谢和废物排出，维持身体的正常代谢功能。

遵医嘱 规范治疗

抗结核药物主要分为两大类：一线药物和二线药物。一线药物在抗结核治疗中占据主导地位，包括异烟肼、利福平、乙胺丁醇、吡嗪酰胺和链霉素等，这些药物以其高效性和稳定性在治疗中发挥着重要作用。而二线药物，如喹诺酮类和氨基糖苷类药物等，通常在一线药物疗效不佳或产生耐药性时采用。

在进行抗结核治疗时，需遵循四大原则：早期用药、联合用药、全程治疗以及规律治疗。这四大原则确保了治疗的及时性和有效性，同时也减少了结核杆菌的耐药风险。

肺结核的治疗过程通常分为两个阶段：强化期和巩固期。强化期一般采用四联药方案，持续两个月，随后进入巩固期，采用两

联药方案，持续四个月。

生活护理：隔离措施，预防传播

由于结核病具有传染性，患者在日常生活中应采取相应的隔离措施，以防止疾病传播。

患者应居住在通风良好的房间，每日定时开窗通风，保持室内空气新鲜。

餐具、茶具等个人物品应单独使用，并定期消毒。同时，房间及用物也需定期消毒，可使用紫外线灯或消毒液进行清洁。

咳嗽、打喷嚏时应佩戴口罩，以减少结核杆菌的传播。

养成良好的生活习惯，保持规律的作息时间，避免过度劳累和剧烈运动。适当的锻炼如散步、瑜伽等有助于增强体质，提高抗病能力。

调整心态 积极面对

结核病的治疗过程漫长且艰辛，患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理护理也是结核护理的重要一环。

患者应了解结核病的基本知识，认识到只

要规范治疗，大多数结核病是可以治愈的。同时，保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。

可通过听音乐、阅读、冥想等方式放松心情，缓解紧张情绪。同时，保持良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠时间。

预防复发：定期体检，关注健康

结核病治愈后，患者仍需注意预防复发。

患者应定期进行体检，关注肺部健康状况。如发现异常症状或病情反复，应及时就医。

适当的锻炼有助于提高身体免疫力，预防结核病的复发。患者可根据自身情况选择适合的锻炼方式。

应尽量避免接触结核病传染源，如减少前往人口密集场所、避免接触活动性结核病患者等。

结核病的护理是一个综合性的过程，需要患者在饮食、药物、生活、心理等方面进行全面调理。通过遵循这些小妙招，相信你一定能够远离“结核”烦扰，重拾健康与快乐！

太极拳：中风预防和康复的小帮手

▲ 上海建工医院 杨建道 上海建工医院 章慧

太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。近年来，太极拳作为一种养生保健也进入了大家的视野，尤其在中风病人的预防和康复中起到了一定作用。

太极拳在中风预防中的应用

太极拳对高血压、糖尿病和高血脂的治疗有一定疗效，一定程度上可以减少中风的发生或者复发。但是，当这些疾病发展到一定程度，需要用药物治疗时，则应当使用药物，切不可完全用太极拳来替代药物。

太极拳治疗高血压 练习太极拳要求心静体松，动作柔和，使全身肌肉、血管放松，通过连续不断的旋转运动，对全身的皮下血管起到良性的按摩效果，长期坚持能够有效舒张血管，降低血压。同时，练太极拳时用意念引导动作，思想集中，心境宁静，能有效缓解精神压力，有助于血压下降。

太极拳治疗糖尿病 研究发现坚持练太极拳的糖尿病患者空腹血糖、餐后血糖水平明显降低，而且并发症发生的几率也较低。尤其是对胰岛素抵抗较严重的肥胖 2 型糖尿病患者，能有效减轻胰岛素抵抗、改善胰岛功能、提高胰素的敏感性和反应性。马来西亚的一项调查显示，患者在完成 12 周的太极拳练习后，糖化血红蛋白的标准浓度水平显著降低。

太极拳治疗高脂血症 太极拳作为有氧运动能够促进能量消耗，增加脂肪燃烧，降



低游离脂肪酸及血浆甘油三酯水平。同时能有效地改善血浆脂蛋白的成分，降低总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白 - 胆固醇等水平，提高高密度脂蛋白 - 胆固醇水平，从而增强抗动脉粥样硬化能力，防止动脉硬化及预防脑血管疾病的发生。

太极拳治疗肥胖症 太极拳练习能够消耗体内多余的脂肪组织，从而吸收转化为能量以供身体所需，被称为“不流汗的减肥”运动。除此之外，很多肥胖由于内分泌失调引起，太极拳能调节内分泌系统功能，有效缓解内分泌失调等症状，达到减肥目的。

太极拳在中风康复中的应用

太极拳具有改善平衡功能、防止跌倒、提高步行能力及改善步态等作用，同时增加

老年人的肌肉力量、改善动作的协调性、提高行动能力和抗外部干扰的能力。大量国内外研究表明太极拳对于改善中风患者的平衡能力和生活质量都有明显效果，而且有助于中风患者焦虑抑郁状态的康复，已成为中风患者康复的最佳手段之一。

太极拳治疗中风后肢体功能障碍 太极拳运动能够活动筋骨、疏通气血，同时注重意念锻炼、结合外形伸拉运动和深呼吸，对中风后肢体活动障碍具有一定康复治疗作用。轮椅太极拳是由中国残疾人奥林匹克运动管理中心专门为下肢残疾的人群设计的，将太极拳动作融入到轮椅运动中，特别适合于肢体瘫痪不能站立活动的中风患者。

太极拳提高中风后平衡功能 太极拳在提高人体平衡功能方面有很好的效果。香

港医院曾对 136 个病例分成 2 组进行为期半年的研究，发现中风后练太极拳的患者不仅平衡能力得到了提高，偏瘫情况也好于没有练习的患者。编者在 20 多年临床实践中发现许多中风患者经过太极拳锻炼收到了良好的康复效果。

太极拳治疗肩手综合征 太极拳是腿、腰、背、肩、臂协调的周身运动，起于足，扭转于腰，行于手指，在腰腿的带动下，肩部进行柔和缓慢的回旋缠绕运动，能有效恢复肩关节的活动功能，对于中风后肩手综合征有非常显著的疗效。

太极拳治疗中风后抑郁 有助于患者集中注意力，排除杂念，通过身心放松缓解紧张焦虑情绪，有效改善中风后焦虑。太极拳要求动作轻松，缓慢柔和，能够调节人体自主神经系统功能，促进人体分泌内啡肽、多巴胺和血清素，产生宁静愉悦的心境。太极拳注重利用意念缓解抑郁状态。加州大学洛杉矶分校精神病学的研究者们通过对 112 位 60 岁以上的老人进行调查后发现，10 周后在服用抗抑郁药物与练太极拳相结合的参与者中，65% 的老人的抑郁症得到了有效缓解。

太极拳治疗中风后认知功能障碍 太极拳通过意念集中训练能够改善大脑局部血液循环和脑灌注，使海马周边神经细胞数量增多，提高海马机能，提高记忆力和形成高层次的整合思维，有助于修复和改善高级神经中枢的功能，从而改善中风后痴呆症状。