

3月24日是第26个世界防治结核病日 终结结核流行 享健康呼吸

▲ 解放军总医院第八医学中心 弓艳 丁红 黄永杰 郝云龙 周雯洁

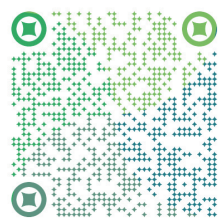
结核病是全球十大死因之一，这个古老且迄今仍威胁人类健康的重要疾病和重大公共卫生问题，在2019年夺去了120万人的生命，1000万人患病。近年来，结核病每年致死人数超过艾滋病。

在我国，每年新发结核病患者数量多达90万，新发耐多药结核病患者7万（2018年数据）。我国是全球30个结核病高负担国家之一。

3月24日是第26个世界防治结核病日，今年的活动主题是“终结结核流行，自由健康呼吸”。为推广结核病的治疗与防控，本期专栏邀请解放军总医院第八医学中心结核病医学部梁建琴主任医师、安慧茹副主任医师和杜经丽副主任医师分享结核病防治经验，以飨读者。



梁建琴 主任医师 安慧茹 副主任医师 杜经丽 副主任医师



扫一扫
关联阅读全文

呼吸专栏编委会

名誉主编：钟南山 王辰

指导专家(按姓氏拼音排序)：

白春学 陈良安 陈荣昌
代华平 康健 李为民
林江涛 瞿介明 沈华浩
刘春涛 孙永昌 徐永健
周新

主 编：曹彬 应颂敏

执行主编(按姓氏拼音排序)：

邓朝胜 郭强 宋元林
孙加源 熊维宁 徐金富
侯刚 张静(上海)

编委(按姓氏拼音排序)：

班承钧 保鹏涛 常春
陈成 陈湘琦 陈燕
陈颖 陈愉 代冰
董航明 杜娟娟 范晔
冯靖 高丽 高凌云
关伟杰 韩丙超 何勇
何志义 贺航咏 蒋汉梁
揭志军 李春笋 李丹
李锋 李力 李琪
李伟 李园园 李云霞
梁硕 梁志欣 刘波
刘丹 刘崇 刘宏博
刘敬禹 刘琳 刘伟
陆海雯 罗建江 罗壮
马德东 马礼兵 纳建荣
潘殿柱 施熠炜 石林
史菲 苏欣 孙健
唐昊 田欣伦 王东昌
王峰 王虹 王华启
王一民 文文 夏旻
肖奎 谢佳星 谢敏
邢西迁 徐燕 徐瑜
徐月清 杨会珍 杨姣
杨士芳 姚欣 于洪志
喻杰 张固琴 张惠兰
张静(天津) 张一
赵俊 赵帅 周国武
周华 周敏 周庆涛



易感人群

三类人最易感染结核菌

杜经丽：结核病一般不会主动找上门。如果在不知不觉中感染了结核，大多数情况是某些特殊原因给了病菌可乘之机。结核菌易感人群主要包括：

第一，未受结核菌感染与未接种卡介苗者。对结核病没有产生特异性免疫力的人群，如学龄前儿童、偏远地区的少数成年人，以及部分入伍的新兵等；

第二，免疫受损与免疫缺陷人群。如长期使用免

疫抑制剂治疗、放射治疗，以及患糖尿病、胃切除术后、艾滋病等免疫力下降或缺失的患者；

第三，存在结核易感基因的健康人。

易感人群容易感染结核菌，感染后也容易发生结核病。通风换气不良的、较密闭的环境，特别是在集体生活和居住拥挤的群体中，一旦有人发生肺结核，常会造成结核病传染和聚集流行。

早期发现

定期体检可检出三成轻型肺结核

安慧茹：结核病起病较缓慢，症状较轻微。随着生活水平的提高，肺结核体检发现比例增加，也有部分患者因咯血、咳嗽等就诊而发现。肺结核早发现需注意五点：

第一，周围有排菌的肺结核患者，且经常在一起交谈、用餐、住宿等，应尽早到医院就诊以明确是否结核感染或患病；

第二，发现存在精力不足、长期低热、乏力、体重减轻、盗汗、慢性咳嗽、胸痛、胸部不适、气短等症状时，必须立即就医进

行胸部检查；

第三，千万不能忽视咯血，应尽早排查；

第四，原因不明的淋巴肿大或破溃的淋巴结长期不愈，胸腹壁肿块破溃长期不愈，慢性难治性眼结膜炎、慢性肛裂、肛瘘等，均需提高警惕；

第五，病后恢复期和术后体质虚弱者，糖尿病、矽肺，或因病需长期使用激素的患者，以及移植后抗排斥药者都易引起肺结核发病。

第六，每年定期健康体检，可以发现1/3的轻型肺结核。

治疗策略

梁建琴：我国结核病疫情现状呈现“四高”特点：感染率高（44.5%）、患病率高（367/10万）、耐药率高（18.6/10万）、死亡率高（9.8/10万）。

结核病治疗以化学治疗为主，联合免疫治疗、手术治疗、介入治疗、中西医结合治疗、营养支持治疗等综合治疗方法。

化学治疗是结核病治

综合治疗应对“四高”结核

疗的基石，相比其他感染性疾病，结核病治疗时间较长，治疗药物多，药物副作用大。对于初治肺结核，强化期至少需4种有效药物，继续期至少2种有效药物联合应用，疗程至少6个月。对于耐药，甚至耐多药和广泛耐药结核病患者，疗程需20个月以上。

治疗原则为“早期、

联合、适量、规律、全程”。在医师指导下进行规范治疗、全程管理，以减少药物副作用，增强患者依从性，保证药物不能中断和间断，必要时在医师指导下选择手术治疗或介入治疗的时机与方法，辅以免疫治疗和营养支持等治疗手段，尽快消灭传染源、切断传播途径、保护易感人群。

心理应对

安慧茹：患结核病后，患者及其亲属往往十分害怕：一怕治不好，二怕耽误工作和学习，三怕传染别人。这些担心都很正常，但“怕”不利于疾病康复，反而会导致更多的心理障碍，终日精神紧张，情绪低落，弄得“寝食不安”，会进一步降低抵抗力。

患病要从心理上走出误区，相信科学，也相信

不自卑不歧视 走出心理误区

只要通过专业性的指导和治疗，一定能够痊愈。

首先，结核病是可以治愈的疾病，复发率也比较低。遵医嘱接受治疗后，95%以上的患者可在6~8个月内治愈。2年复发率约为2%左右，涂片阴性的肺结核患者治愈后，复发率更低。

其次，即使发现有传染性的肺结核患者，只要

做好预防工作，可以控制结核疫情播散。譬如，接触时戴口罩，避免密切接触，门窗通风，碗筷单独使用、煮沸消毒等，完全可以预防结核病传播。

因此，患结核病不要害怕，结核病患者和健康人一样，只要心理上不自卑，身边人不歧视，快快乐乐过好每一天，会更有利于结核病的治疗。

预防方法

杜经丽：防控结核病传染，最重要的是切断病菌传播途径。由于结核病的主要传播途径是经呼吸道，故应特别注意三方面：

★**空气传染** 即通过传染性媒介，包括带有结核菌的传染飞沫，传染给健康人群。排菌肺结核患者咳嗽、喷嚏、大声说话、大笑、喊叫、唱歌等都是深呼吸动作，可呼出大量传染性飞沫，能长时间存在空气中，健康人群吸入肺泡而受感染。肺结核患者多有咳嗽症状，使传染的机会增多，称为咳嗽传染，是肺结核最主要的传染途径。

★**尘埃传染** 排菌肺

切断结核病菌三大传播途径

结核患者的痰吐在地面上，水分蒸发后会成为带菌的尘埃，随风扩散，健康人吸入肺泡而受感染。

★**再生气溶胶传染** 落在地面、衣被、物品上的结核菌随尘飞扬，健康人群吸入肺泡而受感染。

预防结核病感染小方法

- ◆保持室内空气清新；
- ◆保持良好卫生习惯；
- ◆佩戴口罩，尽量不到人群密集的公共场所，减少聚会聚餐，当必须要进入长期密闭的空间时，建议佩戴医用防护口罩；
- ◆养成勤洗手的习惯；
- ◆及时增减衣服，随着天气变化，应及时增减衣服，避免着凉感冒；
- ◆提高免疫力；
- ◆按时健康查体；
- ◆互相监督，及时就诊。当出现不适症状时，应及时就诊；当得知身边人患肺结核时，应避免与其密切接触，建议分室居住，避免被感染。