

肺结核的防治

▲ 郑州市第六人民医院 郭锐

肺结核也称为“肺癆”，是一种由结核分枝杆菌感染引起的呼吸系统传染病，在我国传染类疾病中，肺结核的发病和死亡数均排在第二位。一旦患上肺结核，不仅会严重危害患者的身体健康，更是因其传染性会给其他人带来危害。因此对于肺结核疾病，我们需要引起高度重视，全面了解并积极做好相关的预防工作，才能减少患肺结核疾病的概率，减少肺结核疾病给身体造成的伤害。

肺结核的传播和预防

肺结核患者在咳嗽、打喷嚏、大声说话时，会把带有结核菌的飞沫散播到空气中，周围的人群吸入带有结核菌的飞沫就可能受到感染。但研究表明，感染结核菌的人群一生中发生结核病的概率约为 10%，因此，一般人感染结核菌后并不会立即发病，只有身体抵抗力低的时候才会发病。此外，感染结核菌但不发病的人，也不会传染他人。

肺结核的典型症状表现为连续咳嗽、咯痰 2 周以上，或者是痰中带有血丝的呼吸系统症状。同时还可能伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他常见的全身症状。因此当出现以上异常症状时就应该怀疑是否得了肺结核疾病，最好到结核定点医院进行检查治疗。

从上文得知，肺结核一般通过飞沫传播，因此传染期肺结核患者应该停工、休学并进行隔离治疗，独居一室，尽量避免到公共场所，尤其是封闭场所，降低传染概率。

在家中使用的餐具应该经常用水煮沸，患者的衣服、被褥也需要在太阳下暴晒。除此外，可以使用 70% 的酒精、0. 5% 的 84 消毒液擦拭物品来杀灭结核菌，条件允许的情况下还可以购置紫外线灯用于室内物品的消毒。

传染期的患者如果必须去公共场所，应主动佩戴口罩，同时要养成不随地吐痰的卫生习惯，用纸将痰包起来再处理。咳嗽、打

喷嚏时要用手帕或肘部掩住口鼻，避免直接面对他人，减少结核菌的传播。

健康人群积极接种接种疫苗，是预防疾病的有利武器。我国的政策是在新生儿时免费接种卡介苗，可有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免被传染。房间要经常开窗、通风，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等，保持室内空气流通。据统计，每十分钟通风换气一次，4`5 次后可以吹掉空气中 99% 的结核杆菌。当进入较高危险的场所时，比如医院、结核科门诊，建议配戴医用防护口罩，避免被传染。加强体育锻炼，增强体质。虽然结核病是一种传染病，很多人可能会被感染结核菌，但被感染者发病与否与自身的免疫力密切相关。所以，平时应该进行适当运动，养成良好的生活习惯，并且要做到饮食均衡，劳逸结合，保证足够的睡眠，保持愉悦的心情，增强自身免疫力。一旦患有影响免疫力的疾病，一

定要定期筛查结核病。

结核病治疗

化学治疗是肺结核最主要的基础治疗手段，其目标不仅是杀菌和防止耐药性的产生，还包括最终灭菌、预防和杜绝复发。肺结核的化学治疗原则为早期、规律、全程、适量和联合用药。正规且彻底治疗必须要 6`8 个月的疗程，并且需要多种药物联合使用才能彻底治愈。如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核，一旦患者出现耐药情况，治愈率将会大大降低，并且后续治疗费用更高，社会危害大。

因此，连续咳嗽两周以上的患者，在做好自身防护后应立即到医院进行相应的胸部拍片检查，必要时进行痰培养检查，一旦确诊要全力配合治疗，避免产生更大危害！大家主动多了解肺结核相关知识，不要怕肺结核，不要歧视肺结核患者，养成良好的生活习惯，共同远离肺结核的危害。

剖宫产后多久能再孕

▲ 虞城县人民医院 洪磊

随着国家政策的开放以及我们生活水平的不断提高，很多家庭都在考虑生二胎。但问题在于接近一半的女性在生产第一胎时是剖宫产。女性的刀口愈合之后，需要经过长时间的恢复才可以再一次的怀孕，在伤未痊愈的情况下出现怀孕的情况，是一件非常危险的事情。目前，有很多家庭在生产时会考虑剖宫产，剖宫产多久之后才可以再次怀孕？今天就让我们一起来聊一聊。

产后多久再次怀孕？

虽然每个女性的身体素质不一样，但对于有过剖宫产的女性来讲，最好在两年之后怀孕比较保险。一般来讲，剖宫产后是不影响怀孕的女性，可以有正常的妊娠现象。

在怀孕之前需要去医院做相关恢复情况的检查。由于剖宫产后宫壁的刀口在短期时间内的愈合情况不佳，若女性过早的怀孕，胎儿的发育会使子宫不断的增大，自身子宫壁渐渐变薄，尤其是在剖宫产手术刀口处的结缔组织缺乏弹性。

新鲜的疤痕在妊娠的末期或分娩的过程中，很容易出现胀破的可能，会造成腹腔大出血，甚至会威胁到女性的生命健康。因此有过剖宫产的女性想再次妊娠，最好是在剖宫产后两年方可。怀孕之后应去医院做及时的检查分娩，以免发生威胁生命的危险。由于每个女性的身体条件不一样，决定剖宫产多久再生下一胎是取决于剖宫产后子宫恢复的情况。如果在剖宫产后，子宫恢复良好的恢复情况下或女性自身恢复能力较强的情况下，剖宫产后再生可以不用等两年的时间，但至少要保证在一年以后怀孕。

剖宫产后再生注意事项

妊娠晚期要防止腹部受挤压 为了预防疤痕处发生裂开现象，必须对其要注意保护，不能使其受到挤压。妊娠晚期在日常

生活过程当中，例如乘车、走路时都要避开人群的拥挤，在做家务劳动时要适量睡眠时应仰卧或侧卧。性生活应该要有节制，避免腹部受到撞压，出现危险的情况。

发生腹痛及早就医 瘢痕子宫到妊娠晚期的时候会出现自发性的破裂腹痛，也是主要的症状之一。由于子宫瘢痕愈合不良，这时会随着妊娠月份的增加，宫内压力的增大。虽然没有任何的诱因诱导，但子宫也可以从斑痕处胀发而出现破裂的情况。子宫破裂时会出现不同程度的腹痛，有时子宫已经破裂了，但女性只会感受到轻微的腹痛，这就需要提高自身警惕了。

注意胎动情况 出现胎动是由于胎儿在子宫内发出了不规律的活动，胎动的快慢是胎儿在子宫内危险情况的早期表现之一。一般于妊娠期每小时要有 3 到 5 次或 12 个小时内至少有十次以出现轻微的破裂以及胎盘的异常，都会导致胎儿出现死亡的情况，情况严重时就会导致胎心音消失。胎儿在死亡前 24`48 小时内，先有胎动减慢或消失的情况。因此注意到胎动的变化则需要及时的发现胎儿是否出现异常情况，以便做及时的补救措施。

提前住院待产 越接近产期时，瘢痕性子宫破裂的危险就越大。为了预防子宫破裂或胎儿死亡的情况发生，准妈妈应该提前两周住院待产以便发现问题可以及时处理。

再次分娩以剖宫产为宜 第一次有剖宫产经历的孕妇，在第二次分娩时有 80% 的女性会做剖宫产。第二次分娩时剖宫产比阴道分娩更加安全，再次选择剖宫产手术时，选取的时机应该要恰当，过早不利于胎儿的存活。过迟会导致子宫破裂或死胎的情况发生。只要胎儿发育成熟后，便可进行剖宫产手术，不必等到临产才做手术。

剖宫产再孕的产妇，在备孕时要了解前次妊娠有无妊高症发生、妊娠期糖尿病、前置胎盘、母婴血型不合、巨大儿、胎儿宫内发育迟缓、胎儿畸形等等。

中医治疗睡眠障碍

▲ 虞城县第二人民医院 何芝云

睡眠是一种生理现象，良好的睡眠能够使机体免疫系统得到保障和修复，促使内脏毒素的排出，血液再生等一系列生理功能的正常运行。睡眠的质量，与人的身心健康状况有直接的关系，随着社会经济的不断发展，人们生活的环境也在不断的变化，例如，光污染、噪音污染、环境污染等因素使越来越多的人有睡眠障碍的困扰。接下来我们一起来认识一下睡眠障碍。

睡眠障碍是什么？

睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。可由多种因素引起，常与躯体疾病有关，包括睡眠失调和异态睡眠。睡眠与人的健康息息相关。调查显示，很多人都患有睡眠方面的障碍或者和睡眠相关的疾病，成年人出现睡眠障碍的比例高达 30%。专家指出睡眠是维持人体生命的极其重要的生理功能，对人体必不可少。长期有睡眠障碍会导致自身精神系统，内分泌系统，心血管系统等疾病的发生，容易让人产生紧张，焦虑和抑郁的情绪。

中医治疗睡眠障碍

中医将睡眠障碍称之为不寐、不得卧，主要表现为睡眠时间深度的不足，轻者会出现入睡困难，时而睡不易醒或醒后不能再睡，重度则彻夜不睡。中医认为，不寐是由于饮食不节、情志失调、疲劳思虑、过度年迈、体虚等因素的影响，导致心神不安、神不守色。不寐的病位主要在心，与肝、脾、肾关系比较密切。

肝郁化火型 主要的表现为睡眠障碍出现急躁易怒、多梦、甚至彻夜不眠、头晕脑胀、目赤耳鸣、口干舌苦、舌红苔黄、脉弦而数等情况。要达到清肝泻火、镇心安神的目的，可以使用龙胆泻肝汤加减，药物取龙胆草、通草、甘草各五克，黄芩、栀子、车前子、柴胡、当归、生地、茯神、香附、郁金各十克，食用水煎服余剩的药渣水煎后睡前洗足，每晚一次，每次半个小时。

痰热内扰型 主要表现为胸闷、心烦、

恶心、暖气、头重目眩、口苦舌红、苔黄、脉滑数等。要达到清热化痰、和中安神的目的。选用黄连清胆汤加减，药物取半夏、陈皮、竹茹、茯苓、枳实、珍珠母各十克，黄连五克。

胃气失和型 主要的症状为胸闷、暖气、脘腐吞酸、恶心呕吐、大便不爽、舌苔腻、脉滑。以和为化滞、宁心安神为治。选用保和丸加减，药物取山楂、神曲、半夏、陈皮、茯苓、莱菔子、连翘、柏子仁、远志、夜交藤、炒二芽各十克。

阴虚火旺型 主要的症状是心烦、心悸不安、腰酸足软、头晕耳鸣、健忘、遗精、口干津少、五心烦热、舌红少苔、脉细而数。以滋阴降火、清心安神为治疗目的。可选用六味地黄丸和黄连阿胶汤加减，药物选取熟地、枣皮、山药、茯苓、泽泻、牡丹皮、黄芩、芍药、阿胶各十克，黄连、肉桂各五克，鸡子黄一个。

心脾两虚型 主要的症状是多梦易醒、心悸健忘神疲、食少、头晕目眩、四肢倦怠无力、面色少华、舌淡苔薄、脉细无力。以注意心脾、安心安神为治疗目的。可选用归脾汤加减，药物选用炙黄芪、党参、白术、当归、桂圆、苓神、远志、木香各十克，酸枣仁 15 克，炙甘草五克。

心胆气虚型 主要的症状为多梦易醒、胆怯心悸、触事易惊、伴随气短自汗、倦怠乏力、舌淡、脉玄细。其以益气镇惊、安神安志为治疗目的，可选用安神定志丸合酸枣仁汤加减，药物选取党参、茯苓、茯神、远志、龙齿、石菖蒲、知母、川芎各十克，酸枣仁 15 克，炙甘草五克。

不睡应该多注重调节脏腑气血阴阳的平衡，调整自身的作息，养成良好的作息习惯，使气血调和。除服用中草药以外，中医还可以采取针刺、艾灸、耳穴压豆、推拿、制作中药诊疗法，调整身体，以帮助患者睡眠。此外患者应当注意患者的精神因素，解除烦恼，消除顾虑，避免情绪紧张，睡前不用烟酒浓茶等刺激之品，每日应有适当的体力劳动，加强体育锻炼，增强体质，养成良好的生活习惯，这些都是防治睡眠障碍的有效办法。