

关注结核 共享健康

□临海市第一人民医院感染科 王慧玲

低的影响。如果结核菌致病力强而身体抵抗力又低则容易发生结核病。在我国,结核菌的感染率超过40%,这些人中可能有5%至10%发展成结核病。

4.肺结核的危险有哪些?

肺结核是传染性疾病。如果不及时治疗,对个人而言会造成肺的损伤。影响工作、生活,严重的甚至会危及您的生命;同时还有可能会传染您的亲人和朋友。如果得了肺结核没有按疗程完成正规治疗,极有可能转化为难治的耐药结核。耐药结核需要服药1至2年或更长时间,但治愈率很低,且容易复发。不仅是个人、家庭的悲剧,对社会也是一种沉重负担。

5.怎样预防结核病?

首先就是要养成良好的卫生习惯,打喷嚏时要用手帕捂住嘴,避免面对他人,更不要随地吐痰;房内要经常换气,人群密集的地方更要注意;其次,就是要注意增加营养,以增强体质,还要多锻炼,以提高免疫力;再有就是青少年要定期进行体检,新生儿要接种卡介苗,以使机体产生免疫,减少结核病的发生。如果家中有肺结核病人的话,就一定要把病人安置在一定环境中,病人的分泌物、排泄物要及时消毒处理,用具等都要和健康人分开。当然,因为我们的肺脏是一个开放形的器官,再怎么预防也不可能是万无一失的,但是即使得了结核病,大家也不要感到惊慌,因为只要做到早发现、早治疗,在第一时间接受正规医院的专业诊治,大部分病人都是可以彻底治愈的。

6.如何治疗肺结核?

采用化学和生物制剂的抗结核药物治疗又称为化学疗法,是现代结核病最主要的治疗方法,其他治疗方法均为辅助治疗。化疗是控制结核病传播的唯一有效的方法,是控制结核病流行的最主要武器,目前常用的

结核病化疗药物有十几种,能满足大部分结核病人的治疗需要。结核病的化疗原则是:早期、联合、适量、规律和全程用药。只要和医生很好的合作,遵医嘱用药,绝大部分肺结核病是可以治愈的。

7.如果得了结核病的话,患者怎样做才能有利于康复呢?

首先要完全配合医生的治疗,坚持规则全程使用抗结核药。有的病人在治疗一段时间以后,症状消失了或者症状减轻了,自认为病好了,这个时候如果自行停药,可能会造成难治、耐药,甚至会导致长期慢性排菌,而丧失了痊愈的机会;治疗期间不要随意增减药物,因为那样不但会影响病情,而且会增加产生耐药性的几率。患者还要根据医嘱定期复诊,从而使医生及时了解病情变化及药物不良反应,根据复查结果判断治疗效果,调整治疗方案,使病人尽快康复。病人在服药期间,要安排好生活起居,注意休息,加强营养,增添含蛋白质高的食物,多吃新鲜的鱼、肉、鸡蛋、牛奶、水果、蔬菜等,忌吸烟、酗酒,以增强自身体质;不要从事超负荷的体力劳动,防止过度疲劳,再有就是要有一个平稳的心态,过于低落的情绪会导致免疫低下,影响疾病的恢复。要树立战胜疾病的信心,消除焦虑、忧郁、孤独的心理,这样才有助于疾病的康复。

8.结核病治愈后会不会复发呢?

结核病在治愈后,一般情况下复发的是比较少的。影响复发的主要因素有病人的身体状况、病情的轻重、是否存在耐药菌感染、治疗方案是否合理以及患者是否遵医嘱全程治疗等。要减少结核病的复发,应重点做到早发现、早诊断、早治疗;患者应严格遵医嘱全程用药,不能随意中断治疗,并注意适当锻炼身体,提高机体免疫力。同时,在病情痊愈后也要定期复诊,及时发现复发的迹象,早期治疗。

冬季,给骨关节保暖很重要

□小雨

在寒冷的冬季给骨关节保暖很重要,尤其是骨关节炎患者,一定要做好关节的保暖,平时运动要有度,别让骨关节太过劳累。

虽然天气寒冷并不会直接导致骨关节炎,主要还是因为外伤或运动过度,导致关节软骨受损,以致于人体活动时关节骨缺少必要的保护,反复摩擦出现病变。如果本身有骨关节炎和损伤如风湿、类风湿、骨折等疾病的患者,这种天气没做好防护,很容易旧病复发。

保护骨关节,软骨、滑膜和关节液缺一不可。但是这层软骨保护层是有耐受度的,我们平时活动,动动停停,基本都在保护层的耐受度内。即便出现少量磨损,只要劳逸结合,关节也能慢慢自我修复。但是现在流行的快走、徒步、广场舞等活动,虽然出发点是好的,但有些人一走一跳就是两三个小时,骨关节一直处于高强度的工作状态,超过软骨保护层的耐受度,肯定会出现磨损。而且,大家锻炼的积极性很高,每天运动,关节根本没有好好修复的时间。

以膝关节的半月板为例,半月板有稳定载荷的作用,保证了膝关节长年负重运动而不致损伤。因为走路跑跳,很多人的半月板都有或多或少的磨损。初期症状只是在上下楼梯时膝关节有酸溜溜的感觉;若不注意保护,再磨损下去,走路时间久一点,可能突然出现腿软跪倒;继续下去,行走时突然膝关节疼痛异常,不能活动,甚至跌倒,能忍痛的,活动活动小腿后又可以恢复行走,这种症状称为“关节交锁”,是损伤的半月板卡住关节的缘故;部分患者走路时能听到膝关节“嘎啦嘎啦”的弹响声。

半月板磨损早期,采取及时休息、热敷和保暖等措施能较快缓解症状。到了后期,保守治疗需要两三个月,患者也比较痛苦。等到半月板撕裂,就需要手术修复了。

保护骨关节,平时一定要注意运动有度。一次性走两三个小时不好,那就分成一次1小时,每天运动两三次,既能达到运动的目的,也不会让骨关节太过劳累。还推荐一个锻炼膝关节的方法:坐在高凳子或桌上,让双小腿悬空,慢慢做曲伸动作,每次2至3分钟,每天3至5次,可以锻炼关节肌肉、韧带,稳固关节。

骨关节炎患者如何保暖?

使用护膝。这是很多膝关节炎患者冬天必备的保暖佳品,护膝不仅能保暖,也还有一定的辅助治疗的效果,所以建议关节炎的患者要正确使用护膝,也要使用正规的护膝,医生一般会根据患者的骨关节炎的情况作推荐,有条件的骨关节炎患者可以使用质量和效果更佳的护膝。护肘、护腕也是同理。

穿衣。虽然俗话说“春捂秋冻”,但是并不建议骨关节炎患者也是如此,骨关节炎患者本来就怕冷,因为一受寒冷就肯定会引发骨关节炎或者是加剧疼痛,疼痛必然会影响到日常生活。所以在穿衣一方面,就要更加暖和些了,天气早晚凉,中午热,所以早晚要注意穿上外套,中午热就可以脱下来,闲着没事还可以多晒晒太阳,避免站在风口。

手套、围巾和鞋袜。到了寒冬,就要戴上手套、围巾,厚的鞋袜了,骨关节炎中有一类患者是手指关节炎,后期会导致手指变形,严重影响日常生活,所以这类关节炎患者一定更加要注意手指的保暖。



近年来,全球患结核病的人数逐年上升,虽然世界各国,包括我国在内都采取了紧急措施来控制该病的蔓延,但仍难以控制。目前,个人的防范意识差已经成了该病难以控制的关键所在,尤其是患者,普遍存在不规范用药,成为耐药性菌株出现的主要原因,耐药性菌株的出现导致该病难以治愈,因此,人人了解结核病,增强防范意识对有效控制结核病的蔓延来说,已迫在眉睫。

1.什么是结核病?
结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病,最常见的是肺结核,是由结核杆菌感染人的肺部造成的,老百姓俗称为“痨病”,主要症状是:低热、乏力、盗汗、食欲减退、体重减轻、胸痛、咳嗽、咳痰2周以上,或伴咯血、痰中带血等。它是一种古老的疾病,历史上曾造成千百万人死亡,至今还危害人类健康。

2.肺结核都有传染性吗?他们的传播途径有哪些?

在结核病当中只有肺结核才具有传染性,肺外结核如结核性胸膜炎、结核性脑膜炎、骨结核等不具有传染性。人与人之间呼吸道传播是肺结核传染的主要方式,特殊情况下偶可经消化道及皮肤感染,但不是主要传播途径。结核病的传染源



主要是痰菌阳性的肺结核病人,因为他们在咳嗽、打喷嚏、大声说话和吐痰时,会把含有结核菌的微粒散播于空气中,健康的人吸入后可能会导致结核菌感染。同时如果结核病人随地吐痰,痰中的结核菌随二次扬尘飘在空中,也会导致他人感染。肺结核的传染性和排出的菌量密切相关,排出的结核菌越多,传染性越强。与病人接触越密切,被感染的几率越大。肺结核传染性最强的时间是在发现及治疗之前,经过正确的治疗后传染性会很快降低。所以应当重视早期发现和正确、及时治疗肺结核病,这样可以减少传染给他人的机会。

3.人感染肺结核后,一定会患结核病吗?
健康人受到结核菌感染后不一定会发展成结核病,是否会发生结核病主要受两种因素的影响,即结核菌的致病力的大小和人身体免疫力高

饮酒有关的谣言

□东城骨伤医院 许晓逸

这2个和饮酒有关的谣言,你不会还相信吧?转发出去,别被忽悠到疾病缠身!

但根据世界卫生组织发布的报告《2018年酒精与健康全球状况报告》显示,全球范围内,饮酒呈下降趋势,但中国除外。我国人均酒精消费量增加,戒酒率下降,拖了全球的后腿。中国人均酒精消费量在2005年、2010年和2016年分别为4.1升,7.1升和7.2升,增幅76%。中国终身戒酒率从2005年的50.9%下降到2016年的42.1%。

世界卫生组织早已把酒精定为一类致癌物。与常见的乳腺癌、结肠癌、肝癌、食管癌、胃癌等疾病有关联。而全世界5.5%的癌症产生和5.8%的癌症死亡都是酒精引起。

为了您与家人的健康,我们希望通过这篇文章戳穿一些饮酒谣言,帮助大家更正确的认识饮酒对健康的影响,不再被迷惑。

谣言1.少量喝酒有益身体健康。

一个著名的说法就是多年前,一项流行病学调查发现,法国人普遍心血管疾病发病率较低。研究者们据此得出“法国人有喝红酒的习惯,因此每天适当喝红酒有利于心血管健康”的结论。然而事实上把相关关系直接说成因果关系都是要流氓,实际情况是经常喝葡萄酒的人,经济条件往往都比较高,在营养条件、医疗保健等日常生活方面比较注重。

经过科学研究也发现,少量饮酒的有益作用也只体现在部分心血管疾病中(少量降低心肌梗率,但增加了其他心血管疾病概率),而在内分泌疾病、肝脏疾病和肿瘤方面的研究中,无论量多少,饮酒都是彻头彻尾的有害因素。即使对心血管有一定保护作用,饮酒都会对其他器官造成损害。由此可见,少量饮酒的健康收益微不足道,跟所有危害风险比起来,可以说是不值一提。

其次饮酒量很难控制在所谓的“有益范围”内,对于喜欢消费高度白酒的中国人尤为如此,基本上高兴一点多喝两杯就超限了,“适当饮酒可以预防心血管病”多数时候不过是自我安慰的借口。

总之,那些秉持着“小酌怡情,大饮伤身”的观念的人。明确告诉你愿望虽然是美好的,但现实总是那么残酷。适量饮酒绝对不是好的建议,从整体健康的角度来说,更有效更简单的方法是,远离酒精,一滴也不沾,永不饮酒。

谣言2.酒量可以练出来。

首先所有的酒,主要成分都是水和乙醇。进入身体后乙醇转化为乙醛(乙醛是有害的,如果在体内堆积,会引起中毒),乙醛再转为乙酸,进而分解成无害的二氧化碳和水。在这分解过程中最关键莫过于肝脏中所含的两种酶,即乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。而它们清除酒精的能力较为恒定,可以说是娘胎里带来的,都是由基因决定的。如果强行要练酒量,无疑等同于“逆天改命”。

可能有的人会说确实自己越来越能喝了。答案很简单,那是身体耐受了,说白了,就是“大脑感觉不到酒精的存在,感受不到乙醛带来的难受”。但问题是,酗酒者代谢酒精能力没有显著增加,酒精和它的代谢产物其实依然存在。身体的各个器官受到越来越大量酒精和乙醛的毒害。这就是典型的“自欺欺人”,并不是酒量提升而是自我保护系统的失灵。是非常危险的。

说了这么多,除了帮大家能认清清饮酒的谣言,科学看待饮酒,减少或拒绝饮酒。也希望多多转发,提醒更多人。

人体骨骼保养与治疗
东城骨伤医院提供

急救电话:85953120
地址:临海市东方大道1310号(大田磁墩)



□市二院护理部 王小燕

家家户户烧饭做菜,怎能少得了油?橄榄油被认为是最健康的油,今天我们就来看看橄榄油到底有何妙用:

研究发现,橄榄油有助于预防高血压,降低外围血管疾病,改善

大脑功能,有助于女性延年益寿。

最好是用橄榄油凉拌、烘培、嫩煎食物,避免油炸。如果是高级初榨橄榄油:最好只用于凉拌或做汤。

需要提醒的是:橄榄油“高温

“胖人”要注重调气血

□临海市中医院针灸科 章晓玲

很多肥胖的人都对“吃”爱恨交加,一方面抵挡不住美味诱惑,另一方面又视“吃”为大敌。在他们的观念中,“吃”是导致身体肥胖,影响美观甚至健康的罪魁祸首。其实,在中医看来,这种认识有失偏颇。

中医学认为,如果一个人气血平衡,运化功能旺盛,摄入食物后,该吸收的营养物质吸收了,该排泄的排泄了,他的身体就会不胖不瘦。反之,一个人若气血虚亏,身体内能量的转化和新陈代谢功能降低,不仅会产生未代谢完的营养物质(即过剩营养物质),这些尚未代谢完的“过剩营养物质”不能被及时运走,滞留在体内,还会形成大量脂肪。所以说,气血不足才是肥胖的真正原因。

既然知道了肥胖的根源,该怎么正确减肥呢?那就是补养气血。由于肥胖人群气血虚亏,代谢能力差,堆在体内的脂肪很难排出体

外。所以只有靠补益气血,加速代谢,才能将这些脂肪分解并及时运走。因此,可以选择一些既能快速健脾益气而又不会产生赘肉的食物,比如山药、薏米、芡实、红豆等,另外再搭配一些黑豆、红枣、桂圆、牛肉等补益气的食物。也可以多补充一些补气利水的蔬菜(黄瓜、白萝卜、冬瓜、绿豆芽等)、水果及少量坚果。

这里教大家一个深呼吸的方法:每天早晨醒来后,慢慢地做大约5次深呼吸,或者长时间用一个姿势伏案工作,肠道活动变得迟缓时,也可以做深呼吸。注意,呼气时要吐净气体,将手放在腹部,一边吐气直至感觉腹部瘪下去为止;然后再将手放在腹部,用鼻孔吸气,想像着清新的空气充满了身体,直至感觉腹部鼓起来。

另外还要多做一些有氧运动,比如散步走,这样不仅提高身体消

科学与生活

临海市科学技术协会协办

妙用

敏感性”强,一旦油锅起烟,就会产生烟雾及有害自由基,增加癌症、中风和白内障等疾病危险。

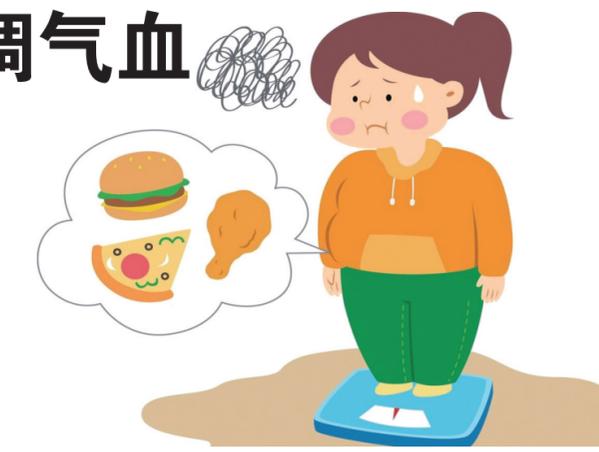
购买时优先选择压榨产品,质量更好。橄榄油掺假现象比较常见,选购时不要贪便宜。

不能简单认为只有橄榄油最好,其他油都不好也不用吃,而且

不同烹调方式要选用不同的油。

比如高温爆炒要选热稳定性好的油脂;煎炸后的油要尽快用掉,不能反复煎炸和长时间存放;凉拌菜和炖煮菜选用不饱和脂肪酸高的油,如豆油、葵花籽油、玉米胚芽油等,充分保护和利用其中的维生素E。

炒菜时,不要先倒油再开火,等油锅冒烟才开始炒菜。油锅冒烟时,油温往往较高,此时才把菜下锅的话,产生的致癌物会增加患癌症风险。



耗脂肪的能力,也可补血补气,让面色变得红润起来,使身体更有活力。平时,还可以通过睡前按摩帮助畅通气血,化解气滞,促进新陈代谢。具体方法是:每天晚上睡觉前,躺在床上,手握空拳,来回敲打自己的腰部左右两侧,用力适中,100下左右即可。这样坚持做下来,可有效“拍打掉”腰部赘肉,对便秘也有很好的辅助治疗效果。

需要提醒的是,很多人为了追求快速瘦身,青眯节食、疯狂运动,中医不提倡这样做。饿着肚子去健身房跑步练操,只会加剧气血衰竭。苗条的身材不是靠“饥饿”造就的,肥胖也不是单纯通过服用几盒减肥药就能立刻见效,关键是要饮食适宜、锻炼有度,让我们体内的气血充盈,运化正常,这样才会拥有一个健康而苗条的身材。