

# 肺结核会通过空气传染吗，如何防治该病

□刘俊 宁国市人民医院西区感染科

肺结核会通过空气传染，其防治方法主要包括控制传染源、切断传播途径和保护易感人群，以下是具体的分析和措施：

## 一、肺结核的空气传播性

肺结核是由结核分枝杆菌引发的肺部感染性疾病。当肺结核患者咳嗽、咳痰、打喷嚏或大声说话时，会将含有结核分枝杆菌的飞沫释放到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫后就可能被感染。尤其是在通风不良、人员密集的环境中，如拥挤的室内、矿井等场所，传染的风险会显著增加。

## 二、肺结核的防治方法

### 1.控制传染源

对于发现痰菌阳性的肺结核患者，要尽早进行规律、全程的抗结核治疗，以减少其传染性。

患者应佩戴口罩，避免随地吐痰，痰液应进行消毒处理。

患者的被褥、衣物等物品应经常在阳光下暴晒，以达到杀菌的效果。

### 2.切断传播途径

保持室内空气流通，减少结核分枝杆菌在空气中的浓度。

在公共场所，尤其是在人员密集、通风不良的环境中，应佩戴口罩以减少感染风险。

避免与肺结核患者近距离接触，尤其是在其咳嗽、打喷嚏时。

### 3.保护易感人群

婴幼儿、老年人、免疫抑制剂使

用者、慢性病患者等免疫力低下的人群是结核病的易感人群，应特别注意保护。

接种卡介苗是预防肺结核的有效方法，特别是对于婴幼儿和儿童。

养成良好的卫生习惯，如勤洗手、不随地吐痰等。

加强体育锻炼，提高身体素质和免疫力。

## 三、肺结核的传播途径主要包括以下几种：

- 空气传播**：这是肺结核最主要的传播途径。当肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、唱歌或吐痰时，会将带有结核分枝杆菌的飞沫释放到空气中，形成带菌微滴。健康人吸入这些带菌微滴后，就可能感染结核分枝杆菌。特别是在通风不良、封闭的室内环境中，结核分枝杆菌能存活较长时间，从而增加感染的风险。

- 消化道传播**：虽然较为罕见，但结核分枝杆菌也可能通过消化道传播。例如，摄入了未经巴氏消毒的含有结核分枝杆菌的牛奶或其他食物，可能会导致感染。此外，使用了肺结核患者的餐具或与其共同进餐，若餐具未经消毒或食物受到污染，也可能引发感染。

- 母婴传播**：如果孕妇患有活动性肺结核，结核分枝杆菌可能通过血液循环或胎盘传给胎儿，或者在分娩过程中通过呼吸道传播给新生儿。

- 密切接触**：与肺结核患者有密

切接触的人，如家庭成员、同事、同学等，由于频繁接触而增加感染风险。这种接触不仅包括直接面对面的交流，还包括共同使用生活用品等间接接触。

- 环境传播**：结核分枝杆菌可以在封闭空间内存活数小时。因此，在密闭、通风不良的环境中，更容易感染结核分枝杆菌。

- 其他途径**：虽然不常见，但在某些情况下，结核分枝杆菌可能通过破损的皮肤或黏膜接触传播。例如，如果健康人的皮肤有伤口，并且接触到了含有结核分枝杆菌的体液，可能会发生感染。此外，在特定情况下，如器官移植、输血或共用注射器时，结核分枝杆菌可能通过血液进入其他人体内（这种途径在肺结核中较为罕见）。

## 四、肺结核的症状归纳

### (一)呼吸道症状

- 咳嗽**：咳嗽是肺结核患者最常见的症状，一般表现为干咳或少量黏液痰。随着病情的发展，咳嗽可能会导致感染。此外，使用了肺结核患者的餐具或与其共同进餐，若餐具未经消毒或食物受到污染，也可能引发感染。

- 咳痰**：部分患者会咳出白色黏液痰，随着病情的发展，痰量可能会逐渐增多，有时也会出现黄色的脓痰。如果病情严重，可能会出现痰中带血或咯血的现象。

- 呼吸困难**：当肺结核病变范围较大或并发气胸、胸腔积液等疾病时，患者可能会出现呼吸困难的

症状。

- 胸痛**：部分肺结核患者可能会出现胸痛的症状，通常表现为钝痛或隐痛，有时疼痛也会放射到肩部或上腹部。如果肺结核病灶累及胸膜，胸痛可能会随呼吸运动和咳嗽而加重。

### (二)全身症状

- 发热**：发热是肺结核比较常见的全身症状之一，多数患者起病缓慢，长期低热，常见于午后或傍晚。发热时患者可能出现面色潮红、潮热的现象，并伴随乏力、食欲不振等

- 盗汗**：部分肺结核患者可能会出现夜间盗汗的现象，病情严重的患者夜间盗汗的现象会比较明显。

- 倦怠乏力**：患者可能会感到全身倦怠乏力，伴随食欲减退、体重减轻等

- 内分泌失调**：女性患者可能会出现月经失调、月经量减少等

综上所述，肺结核是一种通过空气传播的传染病，但通过控制传染源、切断传播途径和保护易感人群等有效的防治措施，可以降低其发病率和传播风险。预防肺结核的传播需要综合控制传染源、切断传播途径、保护易感人群和加强健康教育等多方面

# 重视颈动脉狭窄，预防脑梗塞

□陈亮 安徽医科大学第一附属医院东城区肥东县人民医院

随着生活方式的改变和老龄化社会的到来，脑梗塞成为威胁人们健康的重大疾病之一。其中，颈动脉狭窄是引发脑梗塞的重要因素之一。颈动脉作为供血到大脑的重要通道，若出现狭窄或阻塞，会严重影响大脑的血液供应，增加发生脑梗塞的风险。早期发现和有效预防颈动脉狭窄，对于降低脑梗塞的发生率至关重要。

## 颈动脉狭窄的危害及其与脑梗塞的关系

颈动脉狭窄是指颈部大动脉发生了不同程度的变窄或阻塞，最常见的原因是动脉粥样硬化。当血管内壁积聚过多的脂肪、胆固醇和其他代谢产物时，会形成动脉斑块，导致血管腔变窄，从而影响血液的正常流动。这种狭窄如果没有得到及时发现和治疗，血流可能会完全被阻断，进而引发脑梗塞。颈动脉狭窄与脑梗塞密切相关，严重的狭窄或完全阻塞，可能引起瞬时的脑缺血或短暂性脑缺血发作（TIA），其症状包括肢体无力、语言不清或视力障碍等。这些短暂的缺血发作是脑梗塞的预警信号，若不加以重视，可

能引发致命性脑梗塞。

### 颈动脉狭窄的预防措施

颈动脉狭窄的预防关键在于控制动脉粥样硬化的主要危险因素。动脉粥样硬化是颈动脉狭窄的根本原因之一，通过积极管理相关的危险因素，可以有效降低发生颈动脉狭窄的风险。

健康的饮食习惯至关重要。减少高脂肪、高胆固醇的食物摄入，尤其是红肉、油炸食品、奶油等高脂肪食物，有助于降低血脂水平，减缓动脉硬化

的进程。此外，应尽量避免高盐饮食，过多的盐分会增加高血压的风险，而高血压是动脉硬化和颈动脉狭窄的重要因素。同时，增加膳食纤维摄入量也非常重要。多吃水果、蔬菜、全麦、豆类等食物，能够帮助清除血管中的胆固醇，改善血管健康，并有助于维持体重，进一步减少动脉硬化的发生。

保持适度的运动也是预防颈动脉狭窄的有效措施。规律的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，可以促进血液循环，增强心血管系统的功能，有助于保持正常的血脂水平。

运动还能帮助减轻体重，预防肥胖，减少代谢综合征和糖尿病的风险，这些都是导致动脉粥样硬化和颈动脉狭窄的因素。

戒烟和限酒同样是预防的关键。烟草中的有害物质会加速动脉粥样硬化的形成，破坏血管壁的弹性；过量饮酒则会增加高血压的风险，进而加重血管负担。因此，戒烟限酒对于预防颈动脉狭窄和保护心血管健康至关重要。更重要的是，应定期进行健康体检，尤其是中老年人

群体。通过超声检查等手段，及时发现颈动脉的狭窄迹象，可以为早期干预和治疗提供宝贵的机会，避免病情进一步恶化。

### 颈动脉狭窄的治疗方法

对于已经发生颈动脉狭窄的患者，及时采取有效治疗至关重要，治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗两大类。药物治疗是首选，通常用于控制血压、血糖和血脂，减少血液的黏稠度，从而减缓动脉粥样硬化的进展。例如，降脂药物可以降低血液中的胆固醇和脂肪含量，抗高血压药物可以有效控制血压，避免高血压对血管的进一步损害。在

# 不可忽视的“肠息肉”

□权良伟 太和县人民医院消化内科

对于我们的身体来说，肠胃健康到底有多重要，大部分人都是心知肚明的。除了肠胃功能紊乱之外，肠息肉也逐渐成为影响人体健康的疾病之一，这几年肠息肉的发病率有明显的上升趋势。肠息肉就是腹腔内的隆起性病变，它是由生活环境、遗传等多个因素综合影响而出现的。下面就让我们一起来了解一下“肠息肉”的相关知识，以及其术后如何护理和生活中如何预防肠息肉吧。

什么是肠息肉？在尚未明确病理性质前，从肠道黏膜表面向肠腔突出的所有息肉状病变组织统称为肠息肉。其发生率可随年龄的增加而提高，男性较女性稍多。从位置上来说可以在小肠也可以在大肠，较多的是结肠和直肠息肉，较少的是小肠息肉；从数量上来说，可以是一个，也可以是几十甚至上百个；从大小上来讲，可以像芝麻也可以像豌豆、玉米、花生那么大。一般肠镜下发现肠息肉，为了避免产生一些严重的后果，需要早在肠镜下切除。腺瘤性肠息肉是肠癌的重要危险因素，虽然它的生长速度较慢。炎症性息肉肉对身体危害较小，也可能随着息肉的增大而带来一些症状，如长期便血、腹痛甚至肠梗阻等。那么，对于肠息肉有哪些我们需要知道的知识呢？

## 一、肠息肉临床症状有哪些

患肠息肉后，大部分人无症状，偶尔会出现腹痛、腹胀、大便带血等

不适，当长蒂息肉较大时可引起肠套叠，息肉巨大或多发者可发生肠梗阻，当长蒂靠近肛门的位置时，息肉可从肛门中脱出。少数病人可出现腹部不适或隐隐作痛的症状。个别病人会有出血症状，较严重的还可能

出现贫血，出血量较大还可能引起休克。并且，你要知道的是，肠息肉是大概率发生癌变的。尽管并不是所有肠息肉都会走向恶性转化，但随着时间的推移，特别是当息肉属于腺瘤性时，如果你没有加以重视，进行及时干预，其非常有可能会逐步演变为肠癌。虽然这一过程可能会持续数年乃至数十年。然而，一旦癌变发生，治疗的复杂性和患者的预后都将面临巨大的挑战。

## 二、肠息肉术后如何护理

一般在镜下摘除息肉后需断食6—24小时不等，切除较大或切口创面较大的息肉需断食24—48小时，具体时间需遵医嘱。复查后要注意：第一要少量多餐，不要吃得过饱，以防增加肠胃负担。少吃粗纤维食物，避免因摩擦息肉伤口而导致伤口出血、不易伤口愈合；第二要及时排便。如饮水量少则大便干燥，易造成肠道息肉伤口不愈合或出血，应注意保持大便通畅，但禁止用力排便，防止因用力过猛而引起创面出血和出现穿孔，有便秘情况

应及时告诉医生，多喝水对身体健康有积极作用。第三不要吃辛辣刺激食物，不要饮酒，不要吸烟。刺激性食物和酒不利于创面愈合，而吸烟会造成肠道黏膜缺血，使肠道息肉的伤口愈合不良，甚至可能引起肠腔穿孔等严重后果。第四是适当活动。术后第一天尽量卧床休息，第二天可以适当活动，去卫生间由家人陪同，息肉大或多者根据医嘱延长卧床休息时间。术后3天至2周内可以正常活动，动作轻柔，避免剧烈运动和重体力劳动，不要泡澡、水澡或汗蒸，以免血管扩张而出血。

三、日常生活中如何预防肠息肉

- 一是调整饮食**。日常生活中应该保证营养均衡，建议多吃西兰花、蘑菇等食物，尽量少吃肥肉、烧烤、熏制品等高脂肪不健康的食物。需要禁忌的是辛辣的食物，比如火锅、麻辣烫，或者是辣椒之类的食物尽量不要吃，多吃一些水果蔬菜，适当补充一些维生素和纤维素，有助于保持大便的通畅，防止大便干结无法排出，时间久了诱发肠息肉。

- 二是要注意休息**。早睡早起，不熬夜，保持健康的作息规律，保证充足的睡眠时间，每天不少于8小时，可以提高抵抗力，促进机体功能的恢复，减少患肠息肉的风险。

- 三是体育锻炼要适度**。维持健康的体重和体质指数，尽量不要久坐，也不要久站。饭后不要立即平卧，可多做一些有氧运动，如散步等。

一些情况下，医生可能会推荐使用抗血小板药物，这些药物能抑制血小板聚集，减少血栓形成的风险，从而降低发生脑梗塞的概率。

对于中重度的颈动脉狭窄患者，药物治疗效果有限，通常需要采取手术治疗。常见的手术方式包括颈动脉内膜剥脱术，通过切除动脉内的斑块，恢复血管通畅；此外，支架植入术也常用于重度狭窄患者，通过植入支架支撑血管，保持血管开放。近年来，微创技术的发展也为患者提供了新的选择，如经皮颈动脉成形术（颈动脉气囊扩张术），通过球囊扩张狭窄的血管，恢复血流。治疗方案的选择应根据患者的具体病情，由专业医生进行评估和制定。

颈动脉狭窄与脑梗塞的发生密切相关，及时的预防和治疗可以有效降低脑梗塞的风险。通过改善生活方式、控制危险因素，并进行定期健康检查，能够在早期发现潜在的颈动脉狭窄，从而采取相应的措施避免脑梗塞的发生。了解掌握相关的预防和治疗知识，是每个人维护大脑健康的必备武器。

守护“颤抖的生命”：

# 帕金森患者护理全攻略

□孟琴 安庆市立医院神经内科

帕金森是由神经系统病变而引发的一种疾病，这类患者在静止状态下会不自主地颤抖，生活受到较大影响。患上帕金森后，既要尽快接受正规治疗，也要在生活中做好疾病护理。下面让我们一起学习帕金森患者护理攻略，共同守护“颤抖的生命”！

## 1.什么是帕金森？

帕金森在医学领域的全称为帕金森综合征，以中老年人为主要发病群体，锥体外系功能障碍是导致发病的主要因素。此外，遗传、神经系统老化以及环境刺激等也可能增加帕金森发病风险。帕金森患者普遍存在静止性震颤、姿势不稳、肌肉僵硬以及运动迟缓等疾病典型症状，同时可能伴随嗅觉减退以及睡眠障碍等问题。若未及时发现有效干预，病情可能会进一步加重，甚至导致患者生活无法自理。

## 2.帕金森的护理方法

### 2.1.心理护理

心态对帕金森病情恢复有较大影响，我们应重视患者心理感受，对其心理反应进行密切观察，鼓励患者表达心中真实想法与需求，尽可能予以满足。同时，主动与患者探讨疾病带来的影响，及时提供正确引导，避免不良观念及心态的形成。此外，家属要给予患者关怀、包容和尊重，营造浓厚的亲情氛围，并且要鼓励患者维持以往兴趣爱好，积极进行社交，以缓解其孤独感和心理负担，增强其抗病信心。

### 2.2.生活护理

穿衣方面，建议选择材质柔软、版型宽松且吸汗性能良好的衣物，优先选择拉链式衣服，以降低患者穿衣操作难度。

饮食方面，建议多饮用温水，多摄入维生素、纤维素类食物，及时补充蛋白质，保证每日摄入热量合理，同时减少盐和脂肪的摄入量。早、午餐可以适当降低蛋白质占比，合理提高主食摄入量，而晚餐可以多摄入蛋白质食物和新鲜果蔬。

居住方面，建议选择带有扶手的座椅，合理调整床铺的高度，确保起居方便。病情较重者，可以在床旁安置围栏或扶手，同时配置悬带，便于患者借力起卧，也能够减少坠床情况的发生。卧室照明灯开关应设置在床头，位置应以方便患者为宜。室内地面应保持干燥、干净，可通过铺地毯或者防滑地砖来增加地面摩擦力，

## 孕期营养与体重管理：

# 科学平衡，健康同行

□朱梅娟 芜湖市中西医结合医院(湾沚区总医院)妇产科

怀孕，作为女性生命旅程中一段神圣且独特的旅程，承载着生命的延续与希望。在这段特殊的时期，营养的摄取与体重的调控犹如天平的两端，维系着母婴健康的微妙平衡。然而，孕期体重异常增长的阴霾正悄然笼罩着越来越多的育龄女性，使得她们在孕育新生命之初便面临着额外的健康挑战。

## 一、怀孕对行为饮食的影响

(1)个人因素：生理与心理的双重塑造

在激素水平波动、味觉与嗅觉敏感度增强、新陈代谢变化以及营养需求增加的共同作用下，孕妇往往在“健康与放纵”之间徘徊。生理变化与心理因素是饮食选择的重要推手，一些孕妇因胎儿需求而偏爱高蛋白或富含微量元素的食物；另一些则因妊娠恶心、呕吐等不适症状对特定气

味敏感，从而避开某些食物。

(2)社会环境：家庭与社交的无声影响

家庭成员与社交圈常基于个人经验或传统习俗提供饮食建议，影响孕妇的食物选择，有提供正向的支持，有阻碍健康的因素。例如：“多吃点，孩子才健康”等观念，然而，并非所有信息都是科学可靠的，如何在纷繁的建议中保持理性，是每位孕妇需要面对的课题。

## 二、孕期营养需求与科学膳食

(1)孕期营养需求：生命的滋养

科学的膳食结构不仅是健康的基石，更是胎儿发育的保障。孕妇需在增加食物摄入的同时，精准选择营养成分，以规避孕期并发症，守护母婴安康。

**宏量营养素如碳水化合物、蛋白质、脂肪的合理摄入**：孕期的能量需求相比平时有所增加，但不盲目过量。一般来说，孕期的额外能量需求约为每天300卡路里（孕中期和晚期），这主要来自碳水化合物、蛋白质和脂肪的适当摄入。

**微量营养素如叶酸、铁、钙、维生素D、DHA等的重要性**：叶酸是胎儿神经发育的守护者，可有效预防神经管缺陷。铁是孕期贫血的防线，可以通过食用红肉、绿叶蔬菜、豆类及强化食品来补充。钙是胎儿骨骼发育的必需元素，孕妇可以通过奶制品、豆腐和绿叶蔬菜等食物来获取。维生素D有助于钙的吸收，并促进胎儿的骨骼发育，孕妇应确保充足的阳光照射，并可以通过鱼类、强化乳制品以及补充剂来

防止患者跌倒。

出行方面，建议家属对家中布局进行合理调整，减少障碍物，同时可以为患者提供手杖或者助行器等辅助性器具，确保行走安全。若患者需外出活动，家属应全程陪同，以防发生意外。

### 2.3.运动护理

帕金森患者适度运动能够充分锻炼肢体关节，可以降低关节僵硬发生风险，同时也能改善机体血液循环，对常见疾病有一定的预防效果。建议选择太极拳、慢走、康复操等低强度运动方式，同时也可以通过家务劳动来达到锻炼的目的。注意控制运动频次、时间及强度，每周进行3-5次即可，每次尽量维持20分钟，其间如有不适及时停止。

### 2.4.并发症护理

积极治疗帕金森的同时，也要加强对并发症的防护，以免增加身体负担。具体来说，应结合天气变化合理增减衣物，同时要

保持个人卫生，以减少感染。卧床期间，家属需定时协助患者变换姿势，条件允许时可采用气囊垫来减轻身体受压，避免形成压疮。身体情况较好者应按时报运动，而长期卧床者应对其肢体进行按摩，并辅助其完成被动活动，降低血栓发生风险。

### 2.5.用药护理

详细说明药物的原理、用法及可能带来的副作用，嘱咐患者坚持用药并与其用药行为进行引导和监督，防止其漏服药、错服药。用药期间，还要对各种症状改善情况以及副作用发生情况进行观察，在医

生指导下采取正确护理对策，合理调整用药计划。

**2.4.安全护理**

帕金森引起的静止性震颤以及运动、平衡障碍不仅会影响患者的日常生活，还会增加安全隐患，易引发跌倒、误吸、坠床等不良事件。因此，要保证患者居住环境布局的合理性，减少“路障”，根据实际需要配置防护工具。进食时切勿操之过急，在食物的选择上加强把控，同时要

选择安全的进食体位，避免因误吸而引起肺感染。

综上所述，帕金森患者的护理应包含心理、生活、运动等多个方面，通过有效护理来加速疾病的康复，帮助其远离“颤抖”，从而改善生活质量。

