

肺结核病的诊断、治疗方法与预防措施

□ 鹿玉梅

肺结核病是一种严重危害人类健康的慢性传染病,过去一句俗语叫“十痨九死”“痨”指的就是结核病,是我国重点防控的重大疾病之一。

一、结核病的基础知识

肺结核病由一种叫结核杆菌的细菌引起的经呼吸道传播的慢性传染病。当病人通过咳嗽、打喷嚏、大声说话等方式经鼻腔和口腔将结核菌喷出体外,在空气中形成气雾(或称飞沫),较大的飞沫很快落在地面,较小的飞沫很快蒸发成为含有结核菌的微滴核,并长时间悬浮在空气中,如果空气不流通,含菌的飞沫被健康人吸入,就可能引起感染。

人群对于结核杆菌普遍具有易感性,但并不是所有接触结核菌的人均会感染。是否被感染主要与机体对结核菌的抵抗力有关。传染性肺结核患者的密切接触者、免疫力低下的人群、职业性接触结核病患者人员容

易感染结核菌。

当咳嗽、咳痰两周以上,或痰中带血丝,应怀疑得了肺结核病。其它常见的症状还有低烧、夜间盗汗、午后发热、乏力、体重减轻等。

二、结核病的诊断与治疗

肺结核病的诊断主要依赖于临床症状、影像学检查(如X线、CT等)和实验室检查(痰涂片检查、痰培养、分子生物学检查等)。一旦确诊,患者肺结核病人应该专门的结核病防治机构(我国在县级以上城市设有结核病防治机构如疾病预防控制中心、结核病定点医院、结核病防治所)接受正规的抗结核治疗。只要病人能够按照医生的要求全程不间断的完成6-8个月的疗程,绝大部分病人是能够治愈的。常用的抗结核药物包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇等,需要联合用药。

四、肺结核的预防

结核病最有效的预防措施是发现和彻底治愈传染性肺结核患者;其次就是保护容易受到感染的人群,包括新生儿接种卡介苗和对结核菌潜伏感染者进行结核病的预防性治疗。

平时要养成良好的生活习惯。每天保证充足的睡眠,合理的饮食,保持良好的心态,另外加强体育锻炼,提高身体抵抗力;勤开窗通风,让室内空气保持流通;咳嗽、打喷嚏应捂住口鼻,勤洗手,不要随地吐痰。

五、杜绝歧视、关爱结核病人

痰中能够查出结核杆菌的肺结核病人具有传染性;肺结核病人开始接受正规药物治疗后2-3个星期传染性就会逐渐消失。痰中没有查出结核杆菌的肺结核病人,凭当地结核防治机构的证明,就可以参加正常的工作和学习。对结核病人应该给予关怀和照顾,不应该歧视结核病人。

六、结语

通过本文的介绍,相信读者对结核病有了更深入的了解和认识。让我们携手共同努力,为打造无结核病的健康社会贡献自己的力量。

附:结核病防治核心知识

- 1.肺结核是长期严重危害人民健康的慢性传染病。
- 2.肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染。
- 3.咳嗽、咳痰2周以上,应怀疑得了肺结核,要及时就诊。
- 4.不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。
- 5.规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人。
- 6.勤洗手、多通风、加强营养和锻炼,提高抵抗力,可以有效预防肺结核。

(作者单位:山东省鱼台县疾病预防控制中心结核病防治科)

肾病康复:重塑健康的生活方式

□ 袁娜

肾病作为一种慢性疾病,对患者的生活质量有着深远的影响。然而,通过重塑健康的生活方式,肾病患者不仅可以有效控制病情,还能显著提高生活质量。本文将从饮食、运动、心理调适等方面,为肾病患者提供一份详尽的生活指南。

一、饮食调养:清淡、均衡、低盐

肾病患者的饮食调养是维持健康生活方式的关键一环。首先,患者应严格控制盐的摄入量,以减轻肾脏的负担。建议每日盐摄入量不超过3-6克,避免食用高盐食品,如腌制品、咸菜等。盐是肾脏的“敌人”,控制盐的摄入量是保护肾脏的重要一步。

其次,肾病患者需要合理控制蛋白质的摄入量。优质低蛋白食物是理想的选择,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。这些食物既能满足身体需求,又能避免加重肾脏负担。同时,患者应减

少豆类及其制品的摄入,因为这些食物中的非优质蛋白可能会增加肾脏的代谢压力。

此外,肾病患者还应多食用富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。这些食物不仅能提供身体所需的营养,还有助于维持身体的健康状态。保证足够的热量摄入对于维持患者的身体机能同样重要,患者可选择高热量、低脂肪的食物,如全谷类、薯类等。

二、适量运动:增强体质,促进康复

适当的运动对肾病患者的康复至关重要。运动不仅能增强体质,提高抵抗力,还有助于改善患者的心理状态。肾病患者应根据自己的病情和身体状况,选择合适的运动方式。

有氧运动如散步、慢跑、游泳等,可以提高心肺功能,增强肾脏血流,有助于改善

肾病症状。每周进行3-5次,每次持续30分钟左右的中等强度运动是较为合适的。此外,太极拳、瑜伽等舒缓运动可以调和气血,舒缓身心压力,对肾病患者具有很好的康复效果。

然而,肾病患者应避免剧烈运动,以免加重肾脏负担。运动过程中要注意适度休息,避免过度劳累。同时,要密切关注身体状况,如有不适应立即停止运动并寻求医生帮助。

三、心理调适:保持乐观,积极面对

肾病患者往往面临长期的治疗和康复过程,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。心理调适对于维持健康的生活方式同样重要。

首先,肾病患者应保持乐观的心态,积极面对疾病。要相信科学,相信医生,积极配合治疗。通过了解肾病的相关知识,正确认识疾病的性质、治疗和康复过程,有助于减轻心理

压力。

其次,患者可以通过听音乐、看电影、阅读等方式转移注意力,让心灵在美好的事物中得到舒缓。与亲朋好友交流,分享自己的感受和困惑,寻求他们的支持和理解,也是缓解心理压力有效的方式。

当焦虑情绪难以自行缓解时,可以寻求专业的心理医生帮助。他们能提供有效的心理支持和治疗,帮助患者走出心理困境。

总之,肾病患者要想维持健康的生活方式,需要从饮食、运动、心理调适等多方面入手。通过合理的饮食、适度的运动以及积极的心理调适,肾病患者能够更好地管理疾病,提高生活质量,延缓疾病进展。让我们携手共进,为肾病患者的康复和健康生活贡献一份力量。

(作者单位:河北省华北石油管理局总医院)

妊娠期糖尿病的饮食控制和营养建议

□ 闫美静

妊娠期糖尿病是妊娠期常见的一种并发症,对孕妇和胎儿的健康都有一定的影响。饮食控制和营养建议是妊娠期糖尿病治疗的重要方面,以下将详细介绍妊娠期糖尿病的饮食控制和营养建议。

一、饮食控制

1.合理安排餐次:妊娠期糖尿病患者应采用少量多餐的饮食方式,每天分为5-6餐,避免一次性大量进食引起的血糖波动。

2.控制碳水化合物摄入:妊娠期糖尿病患者应控制碳水化合物的摄入量,尤其是精制碳水化合物,如白米、白面等,以减少血糖波动。

3.增加膳食纤维摄入:膳食纤维可以增加饱腹感,有助于控制饮食量。孕妇应增加膳

食纤维的摄入,如吃一些富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、蔬菜、水果等。

4.适量摄入蛋白质:妊娠期糖尿病患者应适量摄入蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶等,以满足身体对蛋白质的需求。

5.控制脂肪摄入:妊娠期糖尿病患者应控制脂肪摄入量,尤其是动物脂肪和饱和脂肪酸,以降低血脂水平,减少心血管疾病的风险。

6.限制糖分和甜食摄入:妊娠期糖尿病患者应限制糖分和甜食的摄入,如糖果、甜饮料、蛋糕等,以避免血糖波动。

二、营养建议

1.保证维生素和矿物质的摄入:孕妇应多吃富含维生素和矿物质的蔬菜、水果、豆类等食物,以促进胎儿的生长发育。

2.适量摄入不饱和脂肪酸:不饱和脂肪酸对人体有益,孕妇应适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。

3.增加膳食钙质的摄入:孕妇应多吃富含钙质的食物,如奶制品、豆制品、蔬菜等,以预防骨质疏松和胎儿的骨骼发育不良。

4.控制盐分摄入:妊娠期糖尿病患者应控制盐分的摄入量,以避免水肿和高血压等问题。

5.饮食卫生:孕妇应选择新鲜、卫生的食物,避免食用过期、变质食物,以防止腹泻等消化系统疾病。

三、其他注意事项

1.定期产检:孕妇应定期进行产检,了解自身血糖情况,以及胎儿的生长发育情况,以

便及时调整饮食和药物方案。

2.避免空腹时间过长:孕妇应避免空腹时间过长,如长时间空腹工作或活动时要注意适时进食,以免低血糖的发生。

3.坚持运动:适当运动有助于控制体重和血糖,孕妇可以在孕期中选择一些适合的运动方式,如散步、瑜伽等。

4.心理调适:妊娠期糖尿病可能会给孕妇带来一定的心理压力,孕妇应保持积极乐观的心态,及时寻求心理支持。

综上所述,妊娠期糖尿病的饮食控制和营养建议对于母婴健康至关重要。孕妇应遵循科学合理的饮食指导,同时注意其他相关事项,以确保母婴健康。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

正确对待中西医治疗方式的异同

□ 王华

在医学领域,中医和西医是两种历史悠久、各有特色的医疗体系。它们在理论基础、诊断方法、治疗手段等方面存在着显著的差异。然而,随着现代医学的发展,中西医结合已经成为一种趋势,如何正确理解和对待中西医治疗方式的异同,对于提高医疗效果、保障患者健康具有重要意义。

一、中西医治疗方式的异同

1.理论基础:中医以“阴阳五行”为理论基础,强调“天人合一”的整体观念,认为人体内部各脏腑之间以及人体与外部环境之间存在着相互制约、相互促进的关系。而西医则以解剖学、生理学、病理学等为基础,注重疾病的病因、病理变化及疾病的诊断

与治疗。

2.诊断方法:中医诊断注重望、闻、问、切四诊合参,通过观察病人的面色、舌苔、脉象等体征,结合病史、症状等进行分析,以辨证施治为原则。而西医诊断则借助各种先进的仪器设备和实验室检查,如X光、CT、MRI、血液检查等,以明确疾病的病因、病理变化及病变部位。

3.治疗手段:中医治疗手段丰富多样,包括中药、针灸、推拿、拔罐等,注重调整人体内部环境,提高机体抗病能力,从而达到治疗疾病的目的。西医治疗手段则以药物治疗、手术治疗、放疗、化疗等为主,注重消除病因、缓解症状、控制病情发展。

二、正确对待中西医治疗方式的异同

1.尊重差异:中医和西医在理论基础、诊断方法、治疗手段等方面存在差异,这是由两种医学体系的历史背景、文化传统和科学发展水平所决定的。我们应该尊重这些差异,不要盲目否定或贬低任何一种医学体系。

2.优势互补:中医和西医各有优势,中医注重整体观念和辨证施治,西医注重病因病理和精准治疗。在实际应用中,我们可以根据病情和患者的需求,灵活运用中西医结合治疗方法,发挥各自的优势,实现优势互补。

3.科学评价:对于中西医结合治疗方法的评价,我们应该遵循科学、客观、公正的原则。通

过临床实践、科学研究等方式,对中西医结合治疗方式的有效性、安全性、经济性等方面进行评价,为患者提供科学、合理的治疗方案。

4.融合发展:随着现代医学的发展,中西医结合已经成为一种趋势。我们应该积极推动中西医融合发展,加强中西医学科交流与合作,共同探索新的治疗方法和技术手段,提高医疗水平和服务质量。

总之,正确理解和对待中西医治疗方式的异同对于提高医疗效果、保障患者健康具有重要意义。我们应该尊重差异、优势互补、科学评价、融合发展,共同推动医学事业的进步和发展。

(作者单位:河北省丰宁满族自治县中医院)