

健康课堂

科学防治,远离结核病

3月24日是“世界防治结核病日”。结核病是由结核分枝杆菌侵入人体后引起的一种慢性传染性疾病,以肺结核最常见,为主要通过飞沫传播的呼吸道传染病。许多人对肺结核并不了解,甚至认为肺结核已经被消灭,然而,肺结核依然是一种严重危害人类健康的呼吸道传染病。针对结核病的相关问题,青岛市疾控中心专家给出了解答。

1 哪些方法可以杀灭结核菌?

煮沸和高压蒸汽消毒是最有效的杀灭结核菌的方法。

结核患者用过的物品,可以放在强阳光下直晒半日,基本上可以达到消毒的目的。

暴露的结核菌在与70%的酒精接触5-30分钟后可以被杀死,因此可以使用酒精来进行皮肤消毒。

常用的“84”消毒液,用0.5%的浓度15分钟大多数情况下可以杀死结核菌,如果结核菌是混在痰液中的,则效果不佳。

2 哪些人容易患上肺结核?

痰涂片阳性肺结核患者的密切接触者人群是高危人群。通常包括共同居住的家人、同一办公室的同事、同寝室的同学,也包括共同在封闭的空间中居留达一定时长(通常为8小时以上)的人群。

免疫力低下的人群。主要包括艾滋病毒感染者及艾滋病患者;各种危

重症患者;由于肿瘤、血液病等原因接触放疗、化疗的患者;由于各种原因而需长期服用皮质激素的患者;肺部原有严重病变的患者;老年人往往由于机体的功能退化而出现抵抗力低下。

另外还有从未接触结核菌或从未接种卡介苗的人群,及有可能长期反复接触结核病患者的人群。

3 肺结核可以治愈吗?

绝大多数肺结核患者,如果能早期诊断、按时服药、规律并全疗程治疗,是可以治愈的。但是,若肺结核可疑者未及时就诊,或一开始知道自己患了什么病导致延误了最佳治疗时间,便会影响治疗效果。如果治疗过程中未规律服药或中途放弃治疗,便会造成治疗失败甚至转为耐药肺结核。

4 如何预防肺结核的传播?

肺结核可疑者要尽早到结核病定点医疗机构就诊,学生和老年人等重点人群要定期体检或进行症状筛查;尽快让肺结核患者接受正规的抗结核治疗;对肺结核患者居住的房间或用过的物品进行消毒;加强开窗通风,尽量让阳光照进屋子里,可有效预防呼吸道传染病。保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时用手帕捂住口鼻或者戴口罩。加强锻炼、规律作息、健康饮食,提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。

崔佳佳

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



适量取餐

青岛市精神文明建设委员会办公室

赏花季美丽缤纷
过敏人群苦不堪言

71岁的读者胡女士是一个过敏性体质的人,每年到了春暖花开,朋友约着出去赏花的时候,自己总是羡慕得不得了,但又害怕自己的过敏性鼻炎发作,“特别不喜欢那些花粉、柳絮、杨树毛毛,一旦进了鼻子就开始打喷嚏、流鼻涕。”前不久,有老同学从外地来到青岛,带着朋友到网红赏花打开地“打卡了一圈”,晚上回家后就开始大量流清鼻涕、喷嚏频作,“以往我比较注意,出门都戴口罩,朋友来了高兴,又合影又拍视频的,就把口罩摘了,结果就中招了”。



相关链接

这些“有毒”花卉要当心

前两天,市民刘女士和朋友去了郁金香花丛中赏花拍照。没想到回家的路上她就开始头晕,吃完晚饭后更是呕吐不止。第二天她赶忙到医院就诊,医生经检查,发现其血压偏低,脸上、身上出现了很多红疹。郁金香花朵本身含有毒碱,接触时间过长可能会出现头晕,甚至会呕吐,再加上刘女士为过敏体质,更容易引起过敏反应。

专家提醒市民,除了郁金香有毒之外,还有一些其他的花卉也有毒,比如百合、夹竹

桃、杜鹃、水仙花、虞美人等,有的花粉接触过多不仅会引起皮肤瘙痒、起皮疹,还可能引起哮喘,甚至对心脏健康不利,因此市民在赏花时尽量还是远观,不要在花海中畅游过久,同时尽量不要触碰甚至弄破鲜花的茎叶。比如水仙的鳞茎内含有拉丁可毒素,毒性较大,如果不慎食入,会引起消化道及神经中毒症状。绣球花及飞燕草均全株有毒,市民如接触到它们的汁液,可能会出现皮肤过敏等不适症状,若不慎食用,则会导致中毒。

李静

物理治疗。可采用眼睛局

乱花渐欲迷人眼
当心“过敏”找麻烦

记者 崔佳佳

草色青青柳色黄,桃花历乱李花香。趁着周末出去踏青赏花成了不少市民的春日休闲娱乐方式。然而记者从青岛市多家医院了解到,近期因为花粉过敏就诊的患者明显增多,不少过敏体质的人正被“赏花病”缠上。春季赏花该注意哪些问题?如何防范“花粉疾病”?青岛眼科医院角膜病科主任董燕玲、青岛市市立医院朝城路院区(青岛市老年病医院)耳鼻喉科副主任医师战晨光给出了解答。

过敏性鼻炎

过敏性鼻炎患者增多
远离“过敏原”是关键

据战晨光介绍,春季气温回暖,各种病菌繁衍,此时空气中弥漫着花粉、灰尘和细菌,在风的作用下,快速传播,使得游人不停打喷嚏,不停流鼻涕,有的患者还伴有咳嗽等症。花粉过敏的主要症状是鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颚痒、咽痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等,严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。花粉过敏有很强的时间规律性。主要分为两个大的高峰期,一个是春季花粉期,一个是秋季花粉期。

如何预防过敏性鼻炎

专家建议,春季外出游玩时应做好物理防护,戴好帽子、口罩、眼镜等,避开过敏原,过敏体质的人尽量不要去草木繁盛的地方。预防过敏性鼻炎,除了要注意避免接触花粉等过敏原外,还应做到在温差较大时及时添加衣服,以防止受外界寒冷空气的不良刺激;保持居室清洁卫生,以保持室内的空气干净;平时坚持适当的体育锻炼,以提高身体素质,增强自身抵抗能力。另外,养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。

战晨光:针对市面上流行的盐水喷鼻防治过敏性鼻炎、抵抗力强了鼻炎就好了之类的说法,并不科学。

“花粉过敏以及过敏性鼻炎并不能根治,仅靠盐水清洗鼻腔的作用也不是很大。过敏性鼻炎与自身抵抗力有关系,增强抵抗能够相对减轻、改善过敏的程度,但不能绝对根治。”

【健康连线】

网友蓝夏:过敏性鼻炎可以根治吗?

战晨光:针对市面上流行的盐水喷鼻防治过敏性鼻炎、抵抗力强了鼻炎就好了之类的说法,并不科学。

“花粉过敏以及过敏性鼻炎并不能根治,仅靠盐水清洗鼻腔的作用也不是很大。过敏性鼻炎与自身抵抗力有关系,增强抵抗能够相对减轻、改善过敏的程度,但不能绝对根治。”

战晨光:针对市面上流行的盐水喷鼻防治过敏性鼻炎、抵抗力强了鼻炎就好了之类的说法,并不科学。

“花粉过敏以及过敏性鼻炎并不能根治,仅靠盐水清洗鼻腔的作用也不是很大。过敏性鼻炎与自身抵抗力有关系,增强抵抗能够相对减轻、改善过敏的程度,但不能绝对根治。”

战晨光:针对市面上流行的盐水喷鼻防治过敏性鼻炎、抵抗力强了鼻炎就好了之类的说法,并不科学。

战晨光:针对市面上流行的盐水喷鼻防治过敏性鼻炎、抵抗力强了鼻炎就好了之类的说法,并不科学。

“花粉过敏以及过敏性鼻炎并不能根治,仅靠盐水清洗鼻腔的作用也不是很大。过敏性鼻炎与自身抵抗力有关系,增强抵抗能够相对减轻、改善过敏的程度,但不能绝对根治。”

战晨光:针对市面上流行的盐水喷鼻防治过敏性鼻炎、抵抗力强了鼻炎就好了之类的说法,并不科学。

“花粉过敏以及过敏性鼻炎并不能根治,仅靠盐水清洗鼻腔的作用也不是很大。过敏性鼻炎与自身抵抗力有关系,增强抵抗能够相对减轻、改善过敏的程度,但不能绝对根治。”

张秀兰

健康提醒

家里不必大量囤甲流试剂盒

目前正值流感季,甲流抗原试剂盒成了热门商品。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾提醒:甲流抗原检测存在一定比例“假阴性”结果,家庭没有必要“囤货”,以免误判、耽误病情,高风险人群应及时进行抗病毒治疗。

“其实甲流抗原检测与新冠抗原检测的原理是相同的。”李侗曾说,甲流抗原检测的优点是快、方便,但其也有明显的缺点,敏感度偏低,容易出现“假阴性”。“一般标本中的病毒量较大时,通过抗原检测才能测出。”李侗曾介绍,抗原检测通常在发病阶段,即出现症状的第1天至第5天较容易检测出阳性,“潜伏期或无症状期一般都测不出来。”他表示,尤其是老年人、基础病患者、儿童、孕妇等流感重症高风险人群,要尽早进行抗病毒治疗以降低发生重症的风险。

孙乐琪

读报答题领红包

有哪些方法可以杀灭结核菌?(多选)

A、煮沸和高压蒸汽消毒是最有效的杀灭结核菌的方法。

B、结核患者用过的物品,可以放在强阳光下直晒半日,基本上可以达到消毒的目的。

C、可以使用酒精来进行皮肤消毒。

D、常用的“84”消毒液,用0.5%的浓度15分钟大多数情况下可以杀死结核菌,如果结核菌是混在痰液中的,则效果不佳。

微信扫描二维码添加好友,发送答题即可领取红包。



美德健康生活方式 公益广告

孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴



中共青岛市委宣传部