

专家提醒：别让耐多药肺结核任性逆袭

病有所医 药有所防

■本报记者 侯赛 通讯员 谭莹

2020年3月24日是第25个“世界防治结核病日”。今年的宣传主题是：携手抗疫防痨，守护健康呼吸。

日前，海南日报记者从海南省疾控中心了解到，俗称“肺痨”的肺结核一直以来被列为我省三大重点控制传染病之一。在2019年我省法定报告甲乙类传染病中，报告肺结核发病数和死亡数均排在第2位。近年来，耐多药结核病、结核病和艾滋病双重感染、以及流动人口结核病给结核病防治带来新挑战。

关注第25个“世界防治结核病日”



保障政策 结核病诊疗

1. 肺结核可疑症状者及有肺结核可疑症状的密切接触者到结核病定点医疗机构就诊时，可免费拍摄X线普通胸片1张，查3份痰涂片。

2. 活动性肺结核患者接受国家统一的抗结核治疗方案治疗，免费提供异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇、链霉素等一线抗结核药物和相应的注射器、注射用水。

3. 活动性肺结核患者在治疗2个月末、5个月末及治疗结束时，可免费接

受痰涂片检查和疗程结束时普通胸片检查。

4. 2013年我省将结核病（活动期）定为慢性特殊病种，慢性病特殊病种门诊补偿不设起付线，其可补偿费用按不低于60%的比例补偿。

5. 2014年我省将耐多药肺结核的治疗纳入新农合重大疾病保障和民政救助范围，对耐多药肺结核诊疗费用实行定额补偿，每例患者报销定额为48000元，其中新农合报销70%，民政部

门救助30%，门诊每月1500元，住院15000元，并明确指定省结核病医院为全省耐多药肺结核规范化治疗的定点诊治医院。

6. 2015年，我省将普通结核病纳入城镇职工和城镇居民医疗保障报销范围，其中城镇职工门诊报销比例90%，封顶额度4800元，住院报销比例80%，封顶额度7080元；城镇居民门诊报销比例90%，封顶额度4200元，住院报销比例70%，封顶额度7080元。

初春时节，乍暖还寒，对老人来说，保健养生更不能放松大意，首先要注意的是关节。海南中德骨科医院脊柱关节科主任韩学明提醒，骨关节炎是中老年人常见的退行性疾病之一，也是最容易在春天复发的疾病。作为骨骼之间的连接点，一旦关节出了问题，人的行动力就会受限，身体内脏器官长期受不到良性刺激，久而久之，身体就会垮掉。

韩学明解释，老百姓常说的关节“发炎”，其实并非大家普遍理解的“炎症”，不需要吃“消炎药”治疗。骨关节炎是一种关节老化、蜕变、磨损加重而引起的病理现象，常见危险因素是肥胖、过度体力劳动或锻炼等，而不是感染。但无论哪种关节病，45岁以上的中老年人都属于高危人群。

关节不好，很多时候与人们对关节的爱护不够以及错误的养护方式有关。

韩学明介绍，首先就是锻炼过度。门诊中，不少关节病患者都是朋友圈的“健身达人”。很多老年人喜欢通过爬山、爬楼梯来锻炼身体，有的老年人每天给自己定一个2万步的目标。事实上，65岁以后关节退行性变化严重，天天走十几公里或无节制跑步，都会加重膝盖的损耗。

“公园里还有不少老人爱玩抽陀螺、甩鞭子，这些运动很容易损伤肩关节。”韩学明提醒，有些中年人爱打篮球、踢足球是好事，但也要在运动中保

护好自己的膝盖。一些人认为练深蹲可以强健下肢肌肉关节，其实这是错误的。

此外，还有民间流传的“磨骨刺”疗法，也很伤关节。韩学明说，公园里时常能看到一些老人在拼命活动膝关节和踝关节，有些人认为，骨刺引起的疼痛是因为骨头里有根“刺”扎的，不停活动关节，把刺磨平就好了。事实上，过度活动关节只会加重老化，让疼痛变本加厉。

春季是骨性关节炎容易复发的季节，韩学明提醒骨性关节炎患者要注意以下几点：

首先，骨性关节炎患者要注意防寒



保暖，特别是关节处要注意保暖，局部可用护膝、护腕、长袜或手套等。

“眼下海南温度开始回升，不少人开始开空调，而且把温度调到很低，都会对关节造成一定影响。”韩学明建议，在承受范围内，能不开空调先不开空调，尽量多“捂一捂”，晚上睡觉时，温度还会比较低，要注意盖好被子，尤其护好关节。

同时，要坚持适量运动，多晒太阳。春天多雨潮湿，汗液不易蒸发，激烈运动后，身体容易感到闷热不适，建议多做温和、持久的运动，如乒乓球、广场舞等，尤其是快走和慢跑等运动，损伤较少，且可在运动中调整心肺功能。

此外，要坚持合理饮食，尤其要保证钙的摄入量。老人钙的摄入量应较一般成年人增加50%左右，即每日不少于1200毫克，因此要多吃蛋类、牛奶、豆制品、蔬菜和水果等，必要时可补充钙片和硫酸氨基葡萄糖。同时，要适度补充维生素D。少吃高嘌呤食物，如动物内脏、海水鱼、虾、蟹等。

最后，针对骨关节炎的治疗，韩学明表示，可以先到医院进行X光、核磁共振等相关检查；病情严重活动受限的患者需要阶梯治疗，如关节镜、关节矫正及人工关节表面置换，最终目的是达到无痛或轻微疼痛不影响活动的关节功能状态，提高生活质量，延长生命。

结核病易传播

“是我连累了孩子！”3月23日上午，坐在海南省结核病医院（海南医学院第二附属医院内）病床上的阿霞（化名）低着头，咬着嘴唇，脸上写满了悔恨。阿霞的宝宝，刚出生50多天的小米粒（化名）在妈妈被查出患有肺结核一个多月以后，也出现了发烧、咳嗽、吐奶的症状，去医院一检查，整个肺部布满了结核病灶，诊断为肺结核。

“孩子太小了，很多肺结核的治疗药物不能使用，有些药物可能会导致视力下降，对肝脏功能也有损伤。”海南医学院第二附属医院结核病科主任周云叹息道，如果妈妈孕前进行婚检，就会避免悲剧发生。

“并不是所有的肺结核都有临床症状，就像阿霞，孕前没有任何症状，生完孩子后，才发现有结核性腹膜炎。”周云表示，肺结核虽然是一种传染病，但并不是遗传性疾病，一般不会传给下一代。但由于结核菌通过飞沫传播，在家庭环境中，很容易传染给日常关系密切的其他家庭成员。

“人体感染结核菌后，并不一定发病，是否发病取决于人体抵抗力与结核菌毒力的关系。”周云介绍，若人体抵抗力强而结核菌毒力弱，结核菌仍可被杀死，人体没有任何病变；若人体抵抗力弱而结核菌毒力强，结核菌就会大量繁殖，人体就会出现结核病灶和症状，这就是结核病；还有一种情况是人体抵抗力和结核菌毒力相当，结核菌就会处于休眠状态，潜伏在人体中。但一旦人体抵抗力降低，处于休眠状态的结核菌就会重新繁殖。发病后的病人就会成为新的传染源而传染更多人。

80%患者在农村

结核病已成为全球突出的公共卫生问题。我国结核病疫情较为严重，疫情总体呈发病率高、感染人数多、农村患者多等特点，据调查，全国现有活动性肺结核患者中约80%分布在农村。

肺结核的主要症状是连续咳嗽、咳痰两周以上，或咯血、痰中带有血丝。有些病人同时还伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他症状。患肺结核后，如果不能及时、彻底治疗，会对自己的健康造成严重威胁，而且还可能传染其他人。调查显示，一名具有传染性的肺结核患者若不加以治疗，一年平均可感染10—15名易感者。

“在结核门诊看病时，经常有患者无法相信自己患上结核病。”周云表示，肺结核通过呼吸道传染，当肺结核患者大声说话、咳嗽、随地吐痰或打喷嚏时，将带有结核菌的微沫散播于空气中，悬浮于空气中的结核菌可存活9小时以上。

结核病易传播，意味着防控的重点是主动发现传染源，切断传播途径。但如何才能及时有效发现患者？

周云认为，首先要提高公众知晓率，一旦出现结核病可疑症状要主动就诊；其次是提升基层医疗卫生机构的诊断水平，避免漏诊误诊；此外，结核病防控机构需主动出击，从主动筛查高疫情地区和重点人群做起。

肺结核的易感人群有哪些呢？周云介绍，一般来说，所有人都是肺结核的易感人群，但免疫力低下的人感染结核菌后，更容易发病，如幼儿、老年人、尘肺患者、糖尿病患者，以及营养不良、消瘦的人也容易发生肺结核。

“三早”是关键

坚持正规治疗，肺结核是可以治愈的。然而，生活中大多数人因缺乏正确认识，不进行彻底治疗，致使病情发展为耐多药结核病。

“早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。”周云表示，应配合医生接受结核病检查和诊断，一旦确诊，应遵医嘱进行全程规律服药和复查。只要坚持正规治疗，大多数肺结核患者是可以治愈的。

“新发传染性肺结核的治疗疗程一般需要6—8个月，且中途不能漏服或间断服药。”周云强调，若私自停药或间断服药，不但极易复发，还有可能发展为不易治疗的耐多药结核病。

与普通肺结核相比，耐多药肺结核因诊断、治疗所需时间长而导致其传染期更长，患者迁延不愈，四处流动，大大增加了耐多药菌传播的机会和范围，而被感染者一旦发病即直接成为耐多药肺结核患者。

“耐多药肺结核所需治疗时间长达2年，治疗费用昂贵，仅抗结核药品费用就高达4—5万元，是普通结核病费用的100倍以上，而且治疗效果不理想，有大约一半的病人是不能治愈的。”周云介绍，海南省结核病医院是我省指定的唯一一家耐多药肺结核患者规范化治疗定点医院。在海南省结核病医院诊治的耐多药肺结核患者享受省政府出台的耐多药肺结核病相关惠民保障政策。

如何预防结核病？

健康人群注意饮食有节，常呼吸新鲜空气，保持乐观情绪，经常参加体育运动，在呼吸道传染病高发的春季，如去公共场合，最好佩戴口罩，新生儿出生后，应立即接种卡介苗。尽量减少与肺结核病人，特别是活动性肺结核病人的接触。

肺结核患者的密切接触者应到结核病诊治定点机构进行检查，如婴幼儿、学生、免疫力低下人群检查发现单纯结核菌素试验强阳性，可预防性服药。



■本报记者 马珂

春季赏花健康攻略

春季百花盛开，相信很多家长已按捺不住带着孩子去赏花的心情。海南现代妇儿儿童医院儿科主任王红怡介绍，春季的确是赏花的大好季节，对增强孩子体质，矫正孩子视力都有很大帮助。平常孩子长期待在家里缺乏运动所以抵抗力也会比较差，家长此时可以带孩子好好锻炼一下身体。另外，春季百花盛开，五光十色不仅可以调节大脑而且对缓解孩子视力疲劳也有一定效果。

那么，带孩子出游要注意什么呢？王红怡建议，春和景明之时，即使太阳很暖和，妈妈还是要多个心眼给孩子做好保暖工作，特别是春季乍暖还寒，昼夜温差比较大，出门在外，妈妈不妨给孩子准备好替换的衣服，多带一件小外套。

一些好动的孩子，在户外喜欢和小朋友打成一片，玩起来总是满头大汗，所以外出玩耍时，建议妈妈提前给孩子后背垫上一块吸水性好的薄毛巾，必要时换一件小内衣，这样就不那么容易着凉了。

春暖花开之时，花粉、植物粉末等容易引起过敏，特别是一些过敏体质的孩子，一旦接触花粉很容易引起呼吸道、消化道、皮肤过敏等。过敏反应主要是由花粉内丰富的蛋白质引起，如果是花粉引起的过敏性鼻炎，通常表现为打喷嚏，鼻子痒，流鼻涕；如果是出现皮肤过敏，那么面部、脖子上会出现红斑、瘙痒、皮炎、脸肿，比较严重的还会引起哮喘、咳嗽。

春天除了少带过敏体质孩

子去花粉多的地方外，还可以做到以下这几点，避免花粉过敏：

- 给孩子穿上长衣长裤，尽量避免身体外露与花粉有所接触；
- 在去赏花之前给孩子戴上口罩，或是蒙上一条纱巾；
- 不要随意把花插在孩子头上，或抱着孩子在花前闻；
- 赏花游玩回家以后，可以给孩子洗个澡，或者是洗手洗脸，清洁好鼻腔并换上干净衣服。

春回大地之时，和孩子出门在外最好带点药，以备不时之需。如果是远一点的自驾游就要准备好晕车药；如果孩子是过敏体质，也要遵医嘱，备一些脱敏药；去花草之地玩耍，给孩子提前喷好驱蚊水，避免蚊虫叮咬；肠胃不好的孩子，也最好备一些肠胃药，以免消化不良或者是拉肚子。

初春「捂一捂」谨防骨性关节炎

■本报记者 侯赛 通讯员 姚强