

肺结核病不容忽视

2010年全国性结核病流行病学抽样调查数据显示,广东肺结核患者数为17.1万例,此后每年新增报告数都保持在6~7万例,“平稳中略有下降,但仍处于高发。”2014年,我省新增患者6.7万例,其中广州市1.1万人。

广东省结核病控制中心 吴惠忠

什么是结核病?

结核病是由结核分枝杆菌引起的通过空气传播的慢性呼吸道传染病。

结核病是一种古老的疾病,人们在古埃及木乃伊身上发现存在骨结核。我国过去曾称其为“癆病”。人体除毛发和指甲外的所有组织或器官都可以得结核病。最常见的发病部位是肺部,肺结核占全身各个部位结核的85%,其他较常见的部位包括胸膜、淋巴结、骨与关节等。

肺结核主要通过患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人,常见的症状有连续咳嗽、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。

结核病有什么危害?

罹患结核病容易出现呼吸新系统局部症状如咳嗽、全身发热等

中毒症状,并形成并发症,如大咯血、气胸、并发肺外结核病等严重损害身体健康。如果不能早期发现,会延误诊断治疗会使病情加重,丧失劳动能力甚至死亡。

如果患者是传染性肺结核,会把结核菌传播给密切接触的家人、邻居、同事、同学或朋友,尤其是儿童。有文献报道一名具有传染性的涂阳肺结核患者若不加以治疗,一年平均可感染10~15名易感者。

结核病还严重吗?

从19世纪70年代开始的疗养院治疗到外科治疗,再到20世纪40年代链霉素的问世使肺结核不再是不治之症。此后,更多抗生素、卡介苗和化疗药物的问世使得人类在与肺结核抗争史上取得里程碑式的胜利,肺结核疫情较快得到遏制。但是近20年肺结核病被世界很多国家忽视,20世纪80年代开始肺结核在全球各地死灰复燃。

世界卫生组织《全球结核病2014年度报告》指出,2013年全球估计新发结核病患者900万人,但报告的新发患者仅570万人,300万患者未被发现或报告。2013年新发耐药多药结核病(以下简称MDR-TB)患者48万人,其中9%为广泛耐药结核病(以下简称

XDR-TB)患者。新结核病病患者治疗成功率为86%,MDR-TB治疗成功率为48%;而XDR-TB的治疗成功率仅22%,且死亡率高达35%。

远离结核病 该怎么做?

在日常生活中,如果发现身边有连续咳嗽、咳痰超过两周或者痰中带血丝的人,应怀疑得了肺结核,应尽早去结核病防治专业机构(定点医院)就诊检查。

如果家庭成员或接触密切的人中有肺结核患者,应到有关定点医院进行诊治;平时注意居室通风和环境卫生,锻炼身体,注意营养,增强体质,养成良好的卫生习惯,保持轻松乐观的情绪。

早发现,早诊断,早治疗是肺结核能否治愈的关键。应配合医生接受结核病的检查和诊断,一旦确诊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。

另外,传染性肺结核病患者应尽量避免到公共场所和人群密集的地方。必须外出时应佩戴口罩。养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,咳嗽打喷嚏时要掩住口鼻,不要对着他人。

子宫肌瘤,并不是什么恶性疾病,但却成为不少育龄女性颇为困扰的问题。子宫肌瘤是否应该剔除,哪种手术方式更为安全有效,剔除后是否影响生育?一直都是育龄女性关心的问题。

育龄女性都可发生

不少女性谈“瘤”色变,事实上大可不必紧张,子宫肌瘤多为一种良性肿瘤,只有极小的一部分才会发生恶变。从临床来看,任何年龄均可发生子宫肌瘤,但主要发生在30~50岁,育龄期的女性子宫肌瘤的发生率大约是20%~25%。

带瘤也可怀孕

子宫肌瘤合并妊娠是一个比较复杂的问题,对妊娠结局的影响和很多因素有关,比如肌瘤的大小,肌瘤的位置,胎盘附着的位置等。一般来说,妊娠由于大量激素的作用,肌瘤会长大,甚至可导致妊娠期腹痛,严重的可能因为疼痛导致流产。但是大部分的分娩肌瘤是可以顺利妊娠以至于分娩。这主要取决于肌瘤的大小和位置。

杏林春满

你了解脱发吗?

广东省中医院 禩国维

上推呈V形或头顶有地中海形“空地”。成年女性尤其是在生育后,除了上述两种外,头发整体数量减少,显得稀疏。

原因 大多斑秃为肝肾不足

从中医的观点来看,肝肾不足、气血亏虚、血虚风燥、肝郁血瘀等均可引起斑秃,其中以肝肾不足约占斑秃患者的七八成。肝肾不足引起的斑秃有迹可循。患者平时头发枯黄、灰白,发病时头发大片均匀脱落,严重者甚至全身毛发尽脱,连眉毛也光秃秃的。这一类型的患者通常会有腰膝酸软、头晕耳鸣、遗精、失眠多梦、畏寒肢冷等表现。

女性斑秃患者多为气血亏虚型。尤其是女性产后,呈现渐进性脱发,掉的范围越来越大。同时患者会有嘴唇白、心悸、精神疲乏、气短、头晕眼花、嗜睡或者失眠等。有些男士大病一场或者久病时,也会变成这一类型患者。

血虚风燥型斑秃则表现为突然成片掉头发,有时头皮瘙痒,或者头部烘热,患者常心烦易怒。个别别人眉毛、胡须均脱落。肝郁血淤型在脱发前常有头疼痛、头皮刺痛或者胸痛等症状,患

做好盆底康复 产后才无忧

广州市妇女儿童医疗中心 叶明

据统计,我国已婚育的女性,有15%~45%存在不同程度的盆底功能障碍。盆底肌犹如一张“吊网”,女人的膀胱、阴道、子宫等关键部位都被这张“网”紧紧吊住。如果这张“网”松动、病变,日积月累,将会导致中、老年后出现子宫、阴道、膀胱及肠管的脱垂、尿失禁、大便失禁及性功能障碍。为此,生完宝宝的妈妈们,如果出现盆底功能障碍性疾病,一定要及时治疗。

产后盆底功能性障碍都有哪些?

10月怀胎,一朝分娩,自然是十分喜悦的事情,然而有些新妈妈却会遭遇“尴尬”:当大笑、咳嗽、打喷嚏稍不注意就会小便失禁,尿裤子;一产生尿意就必须上厕所,根本憋不住;时常觉得腰痛,腹部下坠感,小腹痛,憋不住大便;很多产妇产后觉得生完宝宝后,产生同房障碍。以上这样的症状,很有可能是“盆底肌”出现了问题。

孕产是导致盆底松弛的主要原因

随着胎儿逐渐长大,作用在盆底肌肉上的力量也随之增大,盆底肌的弹性极限受到挑战。分娩时,盆底肌肉又进一步受到胎儿的挤压和撕扯。另外,如果怀孕期间体重增加过多,以及多次生育、胎儿巨大,分娩时出现难产、使用产钳等,都容易造成盆底肌及其支配神经受损。而盆底肌作为维持女性产道弹性与松紧度的主要组织,更关系着产后夫妻的性生活质量。

什么人需要做产后盆底康复治疗?

盆底肌肉松弛;乳房松弛、乳房下垂;轻、中度子宫脱垂,阴道膨出;阴道松弛、阴道痉挛;产褥期症状(腰背痛、腹痛、尿潴留、乳胀、耻骨联合分离等);术后疤痕疼痛;各种尿失禁、大便失禁;性生活不满意;反复阴道炎、尿道炎(非

急性期)、慢性盆腔疼痛、子宫内腹变薄造成的不孕等情况的产妇需要做盆底康复治疗。产后恶露干净后至一年内为盆底康复治疗的最佳时机。

什么是盆底康复治疗?

盆底肌康复治疗在欧美等发达国家国家已经广泛开展数十年,是世界上公认的疗效可靠、方法科学的医疗技术。患者无创伤、无痛苦、不口服药,具有极高的安全性。它是通过主动或被动盆底肌锻炼,增加盆底肌收缩力,提高神经支配的敏感性,增加局部血运,从而增加阴道吞吸力及尿控能力,从而提高性生活质量,减轻疼痛,预防及治疗轻、中度尿失禁及盆腔器官脱垂。主要包括:

KegeI 锻炼:被称为“爱肌锻炼”,可在一天中任何时间任何体位进行,做收缩肛门的动作,每次收缩不少于3秒,然后放松。连续做15~20分钟,每日进行2~3次;6~8周为1个疗程。

膀胱训练:让患者学会抑制排尿(如交叉双腿并缩夹)而延迟排尿,记录饮水、排尿及功能训练,期望达到2.5~3小时排尿1次。

盆底康复器训练:选择适合的盆底康复器,在医生指导下将康复器一端插入阴道约1cm深度,胶绳留于阴道外。产妇收缩阴道肌肉并站立起来,如康复器不滑出,可缓慢散步,直至达到平时走路速度。训练结束采用仰卧或蹲位,用手轻拉出胶绳将其取出。康复器质量随训练时间增加而逐渐增加,多使用20~70g,时间持续30分钟为宜。

生物反馈治疗:是用仪器直接测量阴道压力和收集肌电信号,通过声音和(或)视图进行反馈,从而指导盆底肌肉的运动及感觉协调功能。

盆底肌电刺激:是通过间歇式电流刺激盆底肌肉群,以增强其强度和功能,改善盆底及子宫血运,减缓慢性疼痛。

子宫肌瘤会影响生育吗?

广州医科大学附属第三医院 生秀杰

并无症状表现或症状轻微,一般较难以发现。月经的改变是患上子宫肌瘤最主要的症状,主要表现为月经量增多、经期延长,或是不规则的阴道流血等情况。当若是浆膜下肌瘤,手术对子宫基本没有伤害,可无需避孕,严重的需避孕两年,避孕时间一定遵照医生的建议。需要注意的是,有子宫肌瘤手术史的孕妇,若手术缝合部位没有愈合好,一旦怀孕,瘢痕部位张力不足,就容易发生破裂,所以子宫肌瘤切除后需等待切口愈合好才能怀孕。

如果已经怀孕的妇女患有子宫肌瘤,一般来说,建议继续观察,继续妊娠,因为有相当的机会可以是成功妊娠的。

如何及早发现子宫肌瘤? 大多数子宫肌瘤患者身体上

所以,在怀孕之前如果发现子宫肌瘤,应该进行全面的评估。

在临床上,一般小的子宫肌瘤不作处理,并不影响怀孕,而较大的肌瘤则要考虑先行治疗。对于一些已经通过手术摘除子宫肌瘤的患者来讲,子宫肌瘤手术如果不摘除子宫,一般是不会影响怀孕的。至于术后多久能够怀孕,还要看术中的情况才能确定,如肌瘤的位置、大小和对子宫的损伤程度。若是浆膜下肌瘤,手术对子宫基本没有伤害,可无需避孕,严重的需避孕两年,避孕时间一定遵照医生的建议。需要注意的是,有子宫肌瘤手术史的孕妇,若手术缝合部位没有愈合好,一旦怀孕,瘢痕部位张力不足,就容易发生破裂,所以子宫肌瘤切除后需等待切口愈合好才能怀孕。

如果已经怀孕的妇女患有子宫肌瘤,一般来说,建议继续观察,继续妊娠,因为有相当的机会可以是成功妊娠的。

如何及早发现子宫肌瘤? 大多数子宫肌瘤患者身体上

传统的开腹手术可以说是腹腔镜手术解决不了的问题都可以用它来解决。但是切口相对较大,疼痛更为明显,对腹腔、盆腔的脏器影响也比较多,比如可能会增加肠粘连的机会。

对于传统开腹手术来讲,腹腔镜还有一定的局限性。腹腔镜手术是用器械进入到腹腔中去,不像常规的开腹手术,医生可以用手触摸到子宫肌壁间一些小的子宫肌瘤,这类子宫肌瘤可能被遗漏掉,拿不出来。但是不管是传统的开腹手术还是腹腔镜手术,两者对子宫都存在一定的伤害。但术后怀孕时间的快慢与选择哪种手术方式是没有直接关系的。

值得提醒的是,子宫肌瘤做了剔除手术,只要没有切除子宫都有机会再长子宫肌瘤,建议患者要定期做好复查。



预防 洗发一周顶多三次

许多脱发患者往往爱吃核桃、芝麻、花旗参等滋阴补肾的补品。值得提醒的是,患者轻补可以,但不适合吃太甜、太油腻等难消化的食物,尤其不宜补高丽参。

洗头不宜太频繁,一般室内工作者每周洗2~3次即可,除非是建筑工人等接触粉尘大的患者群,才需要每天洗一次。

洗头的水温不宜太高或太低,一般30℃就可以了,洗发后使用风筒时不能吹得太干,拉扯头发也是不良的习惯。

防控指引(四)

广东省公共场所流感预防指引

(2015年版)

- 保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。
- 保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。
- 洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。
- 公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒工作。
- 加强宣传教育,设置流感防控知识宣传栏。
- 工作人员要实行健康监测,如出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状,做到不带病上班,并及时就医。
- 避免组织不必要的室内群体聚集性活动。
- 对于人流密集、流动性大且通风不良的公共场所(如商场、影院、网吧、KTV等)应做到以下几点:
 - 严格执行网吧管理规定,严禁未成年人进入网吧,必要时控制网吧人员密度。
 - 强制通风,开窗或使用排气扇换气。
 - 每天使用消毒剂对物体表面(地面、桌椅、电脑键盘、鼠标、麦克风等人体常接触的物体)进行消毒。