

# 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、咳嗽两周以上,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。

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。



## 专家答疑

患者:怎么知道自己可能得肺结核?

专家:如果有咳嗽,咳痰大于2周或有咯血的症状,尤其是午后低热、盗汗者,应及时到结核病防治机构拍胸片检查。如果发现周围有长期咳嗽、咳痰症状,应及时提醒其到结核病防治机构和复查。早发现、早治疗,并避免传染他人。

患者:肺结核病一直都有传染性吗?

专家:在结核病防治机构,正规治疗6~8个月,需要多药物联合用药,不能中断或漏服,且在医务人员直接面视下服药2周,

传染性下降95%;服药4周,99%不传染了;一般2~3月后,85%患者痰涂阳转阴,没有传染性了。要提醒的是,如提前停药或不规范服药,肺结核可能复发,且一半机会菌株与上次不同。一名发病患者不做治疗,一年平均可感染10~15名易感者。

患者:国家有肺结核病的减免政策吗?

专家:国家的政策包括结核病X线胸片和痰涂片检查免费,抗结核治疗基本药物免费,结核病管理、追踪和随访复查免费,特困结核病病人可获适当的交通费

# 矮小症,从小“夜猫子”容易个头小

中山大学附属第三医院 朱顺叶

## 为何我的孩子个子矮?

孩子的身高有70%是由遗传因素决定的,还有30%是后天因素决定。内分泌、慢性疾病、营养不良等因素均可造成孩子的身材矮小,另外还包括家族性身材矮小、体质性生长发育迟缓、垂体性生长发育迟缓、甲状腺功能减退症、特发性矮小、性早熟导致的矮小症等等。当然,运动、睡眠、精神因素也与身高有关。

张女士反映,她1岁多的宝宝天天跟着父母一起熬夜,经常凌晨12点了还不睡觉。全家人对此不以为然,都认为孩子精力很旺盛。但最近她发现,宝宝和同龄小孩相比,明显的矮了一截,她和老公身高均属中上水平,孩子怎么会矮呢?

经了解后发现,张女士的孩子饮食等行为都很正常,唯一的问题就是睡得迟。一般这么大的婴幼儿晚上9时左右就该入睡。人体生长激素晚上11时至凌晨2时分泌最旺盛,如果太迟睡,势必会影响身高发育。夜晚生长激素的分泌速度比白天快三倍,所以在确保充足时长的睡眠基础上,还得讲究入睡时晨。

## 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。

孩子有个子。”如果孩子从小就是“夜猫子”,将来很容易个头小。晚睡是一个很大的阻碍发育诱因,这不是晚起就能抵消的。

## 矮小症治疗后还能长高吗?

孩子的身高与先天父母遗传、后天饮食、运动以及吸收功能等各方面情况都有关系。孩子长得瘦小,如果证明是病理原因,并且身高低于同龄孩子平均身高两个标准差,就要进行治疗了。

在矮小症的治疗上,越早效果越好。有些家长认为,“孩子有早长晚长之分”,总是想着再等等,看着孩子是不是能够赶上同龄孩子来,其实,这样的想法太傻、太天真,因为在孩子到了青春发育期,如果身高追不回来,此时再进行治疗,效果也不明显。

实际上,对于矮小症的患儿,医生会根据不同病因来针对性治疗,比如甲状腺素缺乏,只需口服甲状腺素片;如果是生长激素缺乏,那么注射生长激素效果也可以达到效果;对于性早熟,应用促性腺激素释放激素类似物,可抑制性成熟,提高最终身高8~10厘米。只要是家长能及早发现,并在专科进行正规治疗,大多数孩子都能达到遗传身高。

## 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,子宫肌瘤多是一种良性肿瘤,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,甚至可导致孕早期腹痛,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,有时头皮痒痒,或者头部烘热,患者常心烦易怒。个别别人眉毛、胡须均脱落。肝郁血瘀型在脱发前常有头疼、头皮刺痛或者胸痛等症,患

者常做噩梦、烦躁、失眠、忧心忡忡。严重者会全秃。

治疗 “空地”治疗为时已晚

肝肾不足型约占脂溢性脱发的20%,在年轻人、体弱者或者脑力劳动者中非常多见,男女不限。具体表现为脱发处头皮光滑,有少数稀疏细软短发,人则常容易眩晕、失眠、记忆力差、尿尿多。

值得注意的,珠三角地区由肝肾不足引发的脱发患者远远多于粤西、粤北地区,因为该地区人们生活节奏快、精神压力大、人体调节紊乱有关。

不过,从广东情况来看,湿热熏蒸、血热风燥也是脂溢性脱发的常见原因。其中,湿热熏蒸占发病的60%~70%。患者平日吃的肥甘厚味比较多,头发油腻,头皮潮热,头屑多,易瘙痒,人易烦躁。血热风燥型患者则表现为头发干枯、略有焦黄、均匀脱落、有头皮屑、口干舌燥、尿黄。

脱发对症治疗,例如肝肾不足者需补益肝肾;湿热熏蒸者需清热、祛湿;血热风燥者则需凉血清热、祛风润燥。在治疗的同时,切勿等到毛囊萎缩、大片“空地”形成后再来治疗。

# 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:

**Kege1 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起来,分晚时出现难产、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。

**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

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并无症状表现或症状轻微,一般比较难以发现。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,患者应及时去医院排查子宫肌瘤。至于子宫肌瘤是否需要动手术,主要参照以下几个标准:

月经量多,尤其是已经引起了贫血; 肌瘤的大小,如果肌瘤比较大,且还对腹腔里的其他脏器,例如直肠、膀胱等造成了压迫; 患者年龄的大小,短期内有没有生育需求也是要考虑的。如果肌瘤不是很大,长的位置不是很要紧,近期又有生育的要求,建议可先考虑妊娠。因为一旦做了子宫肌瘤手术,患者是不能在短期内怀孕的。要根据手术后子宫创伤的

不同决定怀孕时间,最长的要两年后才能怀孕; 子宫肌瘤在短期内是否会会长得很快。尽管子宫肌瘤99%以上是良性的,但毕竟还有小于1%的恶变机会,如果患者年龄比较大,肌瘤又长得很快,而且还有不规则的阴道出血,我们就要考虑恶变的可能,这种情况也建议尽快手术。

## 腹腔镜手术与传统手术哪个更好?

腹腔镜手术切口小,疼痛轻微,术后伤口相对比较美观,是一些年轻的,要保留子宫的患者的首选。而且该种手术对腹腔的干扰相对比较少,患者肠功能的恢复也比较快,术后下床活动时间更快。由于是微创手术,对设备和医生的手术技巧要求高。

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

许多脱发患者往往会吃核桃、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; 最好选择含植物元素的洗发水,少用全化学成分的洗发水,尤其是头皮敏感的人,使用后更容易加剧脱发。