

呼吸科门诊常常有一些反复咳嗽数周甚至数月的中青年患者，拍胸片发现肺部浸润影，痰中找到抗酸杆菌，确诊为肺结核。他们有的伴有低热、乏力、夜间盗汗或胃纳减退，有的只是咳嗽而没有其他症状。部分患者因为忽视咳嗽而未就诊，直至出现胸闷气促或极度虚弱，往往耽误了早期彻底治疗的时机，导致肺内不可逆的损伤，直至影响呼吸功能或危及生命。

结核病是人类最古老的传染病之一，时至今日仍是传染病中的主要杀手。我国 75% 的肺结核病人年龄在 15 岁-54 岁之间，给家庭、社会造成负担。结核病，不仅是一个关乎健康的卫生问题，更成为了经济问题和社会问题。

哪些人易患结核病

呼吸道吸入是结核的主要感染途径。感染者是否发病，与感染的菌量有关，更取决于人体对结核杆菌的抵抗力。当机体抵抗力正常时，机体的免疫力可以将入侵的结核杆菌消灭，没有任何症状，不会发生肺结核，而当机体抵抗力下降时，入侵的结核杆菌就能“长驱直入”导致发病。

一般来说，下列 5 类人群容易得肺结核病：妊娠或分娩后女性、老年人等抵抗力较弱的人群；罹患糖尿病、矽肺、艾滋病等疾病者；接受血液透析或长期激素、免疫抑制剂治疗的患者；长期处于过度紧张、过度疲劳状态者；与结核病人密切接触者。

痰涂片明确诊断肺结核

咳嗽咳痰大于 2 周、咯血或痰中带血是肺结核的主要症状，其他表现可有胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、贫血、食欲减退及体重减轻。但多数病人早期可没有症状或症状轻微，不易引起重视，常被误认为“感冒”“咽炎”“气管炎”而延误诊治。因此对于迁延不愈的慢性咳嗽或不明原因的上述症状者应及时到医院就诊。

医生会让就诊者先进行胸部摄片检查，对胸片异常者再进行痰涂片找抗酸杆菌及痰结核菌培养。痰的标本以晨起漱口后咳出为佳。痰结核菌涂片检查方便易行，出结果快，是目前诊断肺结核的可靠方法，阳性说明痰中查到了结核菌，可以确诊为肺结核。增加痰液检查次数可提高阳性机会。高度怀疑结核病而痰涂片阴性者，需反复查痰涂片及培养。

咳嗽久治不愈 谨防肺结核病



易漏诊的支气管结核

需要注意的是，有一种特殊类型结核的胸片可无异常表现。此类患者有咳嗽，咯痰不多，后出现胸闷，而无明显的消瘦、盗汗等结核症状。医生体检多可发现局限性吸气相干啰音，临床排除哮喘后，应想到支气管结核，进行积极痰检及纤维支气管镜检查，以明确诊断及及时治疗。

支气管结核是发生于支气管内的结核性病变，疾病早期临床上极易被漏诊，从而延误治疗，可导致不可逆性支气管狭窄、肺不张等。对于不明原因的呼吸道症状如咳嗽、胸闷、痰中带血、哮喘、咯痰者，经抗炎、对症治疗 2 周无效时，患者应配合接受纤维支气管镜检查。纤维支气管镜检查是诊断支气管结核必需的检查手段，通过镜下的活检、刷检可以提高支气管结核的诊断率。

因此，对于咳嗽大于 3 周的患者，须警惕肺结核病，积极采取相关检查，排查结核，减少误诊和漏诊，提高肺结核早期诊断率。只要早期治疗，肺结核病是完全可以治愈的。

程齐俭（上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科副主任医师）

医生支招

结核病人如何做好自我保健

■ 不是所有的肺结核都传染，但如果是活动性肺结核病人，在家庭中要做好消毒隔离，切断传染途径。如碗筷要分开，每日必须煮沸消毒；经常擦拭桌椅及地面；经常晒被褥，更换清洁的床单；每天开窗通风，保持室内空气新鲜。

■ 保持正常的睡眠。结核病急性期要绝对卧床休息，病情稳定后可进行轻度的活动。结核病咯血病人要消除紧张情绪，卧床休息并及时去专科医院就诊。

■ 保持呼吸道通畅。如有痰液要及时排出，可用变换体位、拍背等方法，使痰液顺利排出；如痰液咳不出，可遵医嘱用药物雾化吸入法有助于痰液的咳出。

■ 加强营养。结核是消耗性的疾病，因此平时要多吃有营养的食物，多吃蔬菜和水果，给予高热量、高蛋白、高维生素的饮食。

■ 自觉养成不随地吐痰的好习惯。做到咳嗽或打喷嚏时用手帕捂口的卫生习惯，病人应当把痰液和鼻咽分泌物放进痰缸里，经消毒液浸泡后再倒掉。要多饮水，常洗澡，保持身体的清洁。饭后多散步，做些适当的体育锻炼，增强身体的抵抗力，防止继发感染。

结核病发病率不高，但在临床工作中并不少见。一旦明确结核病诊断，不必过分悲观失望，要保持乐观的情绪，并做好长期服药治疗的思想准备，积极配合医生治疗，尽早控制病情发展。

周剑平（上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科）

术语解读

什么是结核菌素试验

结核菌素试验是诊断结核感染的参考指标。我国从人型结核菌制成PPD（PPD-C）及从卡介苗制成的BCG-PPD，纯度均较好，已广泛应用于临床，皮内注射0.1ml（5IU），72小时观察硬结平均直径≥5mm为阳性，如果直径≥20mm，或局部出现水泡或坏死者为强阳性反应。呈强阳性反应常表示活动性结核病。

“消失的早餐”增加患胆石症风险

如今，不少上班族为了清晨贪睡赖床缩减早起梳洗的时间，继而把吃早餐一并忽略。研究表明，不吃早餐而导致的能量和营养摄入的不足，很难从午餐或晚餐中得到充分的补充，不仅如此，“消失的早餐”也是诱发不少人患胆石症的重要原因之一。

胆结石的化学成分非常复杂，包括蛋白质、胆固醇、胆红素钙、碳酸钙、磷酸钙、磷脂以及多种金属元素，它的成因至今仍是医学界的一个谜团，但饮食却是首要因素，最常听到的观点是“不吃早餐易引起胆石症”。理论上，人体在空腹时，胆汁分泌会减少，但此时胆汁中胆汁酸的含量不变，胆固醇含量相对过高，无形中就增加了胆结石形成的风险。此外，空腹时胆囊没有排空，胆汁长时间在胆囊内淤积也是发生结石的一个原因。

英国学者对相同年龄、体重相仿的正常女性与胆结石女性，进行了 3 次夜间空腹时的调查研究。发现 20 岁-35 岁的女性胆结石患者，早上多数不吃早餐或只喝一点儿咖啡，这印证了不吃早餐同胆石症的联系。消化内科专家提醒，人们应该改掉不吃早餐的坏习惯。

胆石症不只带来疼痛。很多人对于胆



石症的认识仅在于患了胆石症会有严重的疼痛感。然而胆结石在胆囊内，一般不引起黄疸，结石没有卡住胆囊管，就不会产生绞痛。其实胆囊结石常伴有慢性胆囊炎——它才是引起胆石症患者隐隐不适症状的真凶，会给患者带来上腹部或中上腹部不适、隐痛、饱闷、暖气、腹胀等消化不良的症状，慢性结石性胆囊炎病人在进食油腻食物以后症状会加剧，严重影响患者的生活质量。因此，如果身体已经出现消化不良症状，人们不能小觑，这可能不单单是肠胃不好，还

有可能是胆石症在作怪。

《中华消化杂志》发布的《中国慢性胆囊炎、胆囊结石内科诊疗共识意见(2014 版)》建议，胆囊结石的消化不良患者就医首选内科治疗，再酌情对症处理。为了减轻症状，医生通常会建议患者用辅助的药物来促进胆汁分泌或补充外源性胰酶来帮助机体消化脂肪类食物。

为了预防胆石症及其相关的合并症，人们切不可贪恋早晨赖床不吃早餐，而令脏腑健康埋下祸根。**柏豫** 本版图片 TP

“生好孩子坐月子”。虽然时代变迁，生活方式改变，但“坐月子”传统不断沿革历久弥新。其中不少广受推崇的习惯被证实符合现代临床科学规律，“坐月子”逐渐摆脱“经验说”，继而转向有理有据，有章可循，这在月子餐的制备上可见一斑。如今，月子餐讲究营养均衡与全面，同时注重分阶段食补。

传统“坐月子”和医学上的产褥期重叠，“坐月子”一般是指产褥期的前 30 天，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后的产妇身体、生殖器官和心理方面调适复原的一段时间，需 6-8 周。有些产妇根据自己的身体恢复情况刻意将“月子期”延长。在这段时间内，产妇的作息起居以休息为主，调养好身体，促进全身器官各系统尤其是生殖器官的尽快恢复。

调补身体的“坚实后盾”是饮食营养。搭配合理的月子餐由 5 部分组成：主食，注意米食居多，面食应少；炖品，奶蛋鱼肉豆等优质蛋白兼备；饮料，由红枣、山楂、赤豆等食材熬制的汤品；蔬菜，做到青黄红白黑俱全，确保维生素、矿物质的充分补充；五谷杂粮，煮饭煲粥皆可，食材如黑米、紫米、核桃、银耳等。

月子第一周的饮食针对产妇身体的代谢排毒，要把多余的水分和毒素以及恶露排出体外，因此，以活血化淤的食材为主。第二周的饮食要有助于产妇收缩子宫，令子宫尽快复旧。第三周的饮食注重滋养进补，有益于乳汁分泌，通俗来说就是发奶催奶，常见食材如猪蹄、鲫鱼、鲑鱼、花生米、莴笋等，第四周则以自我调补为重，此时月子餐食谱视产妇身体恢复情况而异。

使用米酒或酒酿煮月子餐是南方、华东和台湾地区的传统食俗，广禾堂营养专家指出，如今的月子餐专用汤头“月乃汤”含有肉桂、甘草等草本成分，完全去除酒精，保留米酒营养精华，直接用于煲汤、熬粥、煮饭，如此一来，既避免酒精带来的伤害，更可帮助产后妈妈补充能量、畅通气血，促进新陈代谢、加速身体复原。月子餐烹饪用油建议以植物性油脂为主，推荐口味清淡的黑芝麻油烹调菜肴。产妇吃黑芝麻油可补充流失的维生素 E、铁、钙等，帮助加快去除恶露，促进新陈代谢。同时，黑芝麻油含有比较丰富的多不饱和脂肪酸。产妇用正确的饮食方式来调理，不仅促进妈妈身体和身材恢复，也有益母乳宝宝的营养摄入。

除了家人下厨烹饪月子餐以外，月子餐外卖的需求也相当旺盛。餐饮行业的冷链配送对提升食品安全相当重要，像月子餐这类面对产妇的外送餐，只有配餐冷链化，才可能实现从原料到成品全过程的食品安全监控。只要经过复热，风味基本不变。**章葇**

母婴同室不同床 改善全家人睡眠质量

产妇夜间睡眠被频繁喂奶中断，婴儿日夜颠倒成了夜啼郎，三四岁孩子晚上不能睡整觉……新晋妈妈和宝宝的睡眠问题成了困扰许多家庭的难题。在上海市第一妇婴保健院和美儿优联合举办的 For U 孕婴睡眠课堂上，一妇婴妇幼保健部朱庆庆医生支招，新妈妈可以通过每晚给婴儿安排基本一致的睡眠活动内容，如洗澡、换睡衣、抚触、按摩，帮助宝宝建立了固定的程序，并逐步让宝宝在婴儿床中自行入睡。

上海市第一妇婴保健院妇幼保健部花静主任介绍，睡眠障碍是孕产期常见问题。调查数据显示，88.8% 正常女性的睡眠模式从妊娠期开始就有所改变，这与体内激素水平和心理变化等因素有关。孕产期睡眠关系到孕期健康、产后健康和子代(孩子)的健康。通常孕期女性每天需要睡眠时间 8-10 小时。最晚入睡时间为 22:00-23:00。一妇婴妇幼保健部王维洁医生介绍，约 30% 的婴幼儿会出现入睡困难、夜醒、夜哭等睡眠问题。婴儿睡眠问题对家庭关系影响很大，比如父母(家长)睡眠不足、父母(家长)精神紧张、母亲(家长)情绪低落，继而引发家庭矛盾。

为了方便照顾宝宝，母婴同床率高，而婴儿床使用率很低。目前，中国每年婴儿猝死的病例中，同床睡的因素已高达 60%。因此一妇婴妇幼保健部的专家们建议，母婴同一卧室，但婴儿单独睡婴儿床。婴儿床可以靠近大床放置，这样既可以防止婴儿从大床跌落或被挤压，减少意外伤害的发生，也方便父母对孩子的照料，更有利于孩子良好睡眠习惯的养成。**乔闯**