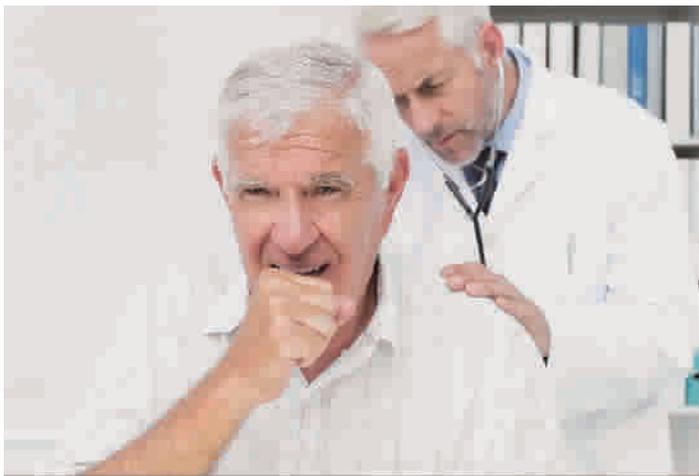


秋冬季防范肺结核不容小觑

在传染病专家的眼里，相对于冬季，春秋季节往往是校内暴发流行病的“高风险期”。一般来讲，校内常见暴发流行的传染病有：手足口病、急性出血性结膜炎、流行性感冒、流行性腮腺炎、细菌性痢疾及其他感染性腹泻，还有一个就是结核病——这也是近年来季节性不再显著、已引起业内医学专家特别关注、不容小觑的一种传染病。



结核病大多聚集性发病

尤其当下，深秋天气渐寒，学生们生活与读书空间门窗紧闭，空气流通不佳，往往给结核病的发病、流行带来可乘之机。结核病是一种可以防治的慢性传染病。它是因机体免疫力下降，感染结核杆菌所致，全身各个器官均可受累，但以肺部最为常见。肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏，或大声说话时喷出的飞沫传染其他人。人群普遍易感，15-54岁青壮年发病居多，占80%左右，全年均可发病。病原体为结核分枝杆菌，在被感染结核菌后，约1/10的人终身有可能发病。近年来，全球结核病疫情呈上

升趋势。据我国统计资料表明，结核病是目前在校内影响学业、因病休学的重要疾病之一，是危害学生健康的常见病。上海市公共卫生临床中心结核病专家卢水华教授透露，结核病的聚集性发病一般来讲是学校高于社会，原因在于，一来自五湖四海的人群居生活，二来学习负担重，学生过劳，三不良生活习惯。为此，国家两部委（卫生计生委与教育部）专门颁发了《学校结核病防控工作规范2017版》，希望学校、医院、家长，包括学子们共同关注，防患于未然。

上海疾病预防控制中心结核病科主任医师黄健生指出，引起聚集性发病需有三个环节。首先是有传染源存在，容易引起呼吸道传播的

环境因素，以及易患病的团体人群。发生聚集性发病后要立即做好传染病例登记报告工作。只要及时采取针对引起流行三个环节的措施，疫情就会得到有效控制。

学校、家庭都要重视改善学生的学习和生活环境，注意环境卫生，教室、房间要经常通风换气，保持空气新鲜，减少结核病的感染和传播。学生加强体育锻炼，增强身体素质，养成良好的卫生、生活习惯，睡眠充足，合理膳食，提高抵御疾病的能力。

规范检查治疗后能痊愈

卢水华教授指出，肺结核病的主要症状是咳嗽、咳痰，甚至痰中带血。如果连续三周以上的咳嗽、

咳嗽，或痰中带有血丝，就有极大的可能是得了肺结核病。其他常见的症状还有低烧、夜间盗汗、疲乏无力、体重减轻、月经不调等。家长、老师和学生，只要发现自己或身边的同学有以上的症状，就要引起注意，及时相互提醒，及时到医院去检查是否有结核菌感染。

黄健生医生介绍，一旦查出传染源病例后，采取隔离措施，经6个月正规抗结核治疗，绝大多数病例会得到治愈。经常开窗通风，利用自然环境净化作用，降低因咳嗽等排入空气中飞沫的密度，这对预防呼吸道传染病都是非常有效的措施。对于已受到结核菌感染的、结核菌数试验阳性而体检正常者，可以给予药物预防，口服异烟肼12个月，或者利福平加异烟肼6个月，对降低发病有一定效果。

上海市各区县都设有检查治疗结核病的定点医院。卢水华教授表示，肺结核病人在结核病定点医院可以享受免费政策。国家免费为活动性肺结核病人提供抗结核药品、保肝药品和主要的检查。所以在此提醒家长与学生不要因为医疗检查费用而平添担忧。

如果被诊断患有肺结核后，学生要主动向学校报告，并告知家长，不隐瞒病情、不带病上课。只要坚持正规治疗，绝大多数肺结核患者是可以被治愈的。

严晓慧（上海市公共卫生临床中心） 乔闻



生命智慧

2010年公民自愿捐献器官开始试点，时至今日，人们对器官捐献仍然不够了解。器官捐献是一个很复杂、涉及面很广的新兴医疗技术，涵盖了社会伦理和法律，要求具有专业资质的人员从业。日前，长海医院中欧器官捐献领导力培训及专业技术输送计划（KeTLOD）启动，该项目将承担器官捐献专业培训和教育工作。不仅医务人员要理解器官捐献，老百姓也要接受新观念，了解器官捐献的现状，消除对器官捐献的误解与偏见。

我国每年约有30万患者因器官功能衰竭等待着器官移植，2015年器官移植手术仅为1万余例，捐献器官数量同需要器官移植治疗的患者数量之间存在着巨大的差距。

器官捐献和移植遵循医学伦理学规范，必须确保捐献者器官能在一个可控、安全的临床医疗的行为里，转化成可以移植的器官，从而保证受者移植之后的生存率以及预后，因此，器官捐献与移植领域的医学专业人才规范化培训已经成为提高捐献和移植率的关键因素之一。

器官捐献改变了医疗过程，打通了“生与死”的通道，延续着生的希望。器官捐献的整个过程降低或减少了捐献者家庭的悲伤情绪，当家庭成员度过悲伤情绪的波动期后，他们的悲伤转移了，会升华成一种帮助了他人的慰藉。器官捐献和成功移植挽救了受者及其家庭，病人有机会恢复脏器功能，继续生活下去，这对一个人，一个家庭，乃至整个社会的影响力都是巨大的。

器官移植后决定受者未来生活质量的主要因素是供体器官质量、排异反应以及是否感染。在移植过程中，供者分配原则首先是地域优先原则，跨地区运输时间的问题亟待解决。再者，通过评估或控制风险，逐步降低排异反应的发生几率。控制感染也是一项棘手难题，术后受者会发生不同情况的感染，应给予适当处理和预防。

目前来看，器官捐献的数字相对于我国庞大的受者基数来说是很小的一部分，但是随着更多器官功能衰竭患者重获新生，器官捐献专业化发展对捐者家庭是慰藉，对受者是希望，对整个社会是互助，是进步。

虞睿 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(9座)1002室
沪医广2017第06-02-0160号 医广证有效期：2017年6月2日至2018年6月1日止

理解器官捐献 打通生命通道

少儿“关节炎”切莫误作“生长痛”



育儿宝典

近日，12岁女孩小周持续高热，全身红色皮疹，双侧踝关节痛，肝肿大，检查排除感染、血液系统肿瘤、其他自身免疫性疾病，最后在上海市儿童医院被诊断为幼年特发性关节炎（JIA），而且是最严重的一种：全身型幼年特发性关节炎（sJIA）、巨噬细胞活化综合征。上海市儿童医院风湿免疫科主任医师黄文彦指出，关节炎并非成年人的“专利”，且易被家长误认为生长痛。如果家长发现孩子出现不明原因的关节疼痛，一定要及时就医。

JIA至今发病原因尚不明确，医学界普遍认为它是一种自身免疫性疾病。JIA可能跟免疫调节异常、环境因素、遗传因素等都有一定的关系。正因为如此，这种疾病很难预防，只能通过早发现早治疗的方式避免不良后果。

市儿童医院风湿免疫科钮小玲和董燕飞两位医生表示，JIA有几个特点需要家长多加注意：一



般来说16岁前起病，持续6周或以上的关节肿胀、积液；存在以下体征中的两项或多项：活动受限、关节触痛、关节活动时疼痛、关节表面皮温增高并除外其他疾病，特别是孩子如果早晨醒来肢体僵硬就更要注意。

这类疾病应当与普通的“生长痛”加以区别。一般来说，“生长痛”发生在夜间，来得悄无声息，但在半小时内可以缓解；且不会每天都发生，一个月可能出现3-4

次；“生长痛”属于肌肉性疼痛，酸痛居多，而且不会出现类似“红、肿、热、痛”的局部反应。

一旦怀疑此病，应及时到儿科专科医院的风湿免疫科诊断及治疗。JIA不止关节疼痛那么简单，这种类型的疾病属于自身免疫性疾病，可累及全身，如果耽误治疗，短期内关节就会受到损伤，最终可导致关节畸形、残疾，甚至引起眼睛病变失明。

本报记者 左妍



养生周记

冬令进补时节在即，膏方咨询又获捧捧。慢性胃炎、消化性溃疡、慢性腹泻、便秘……患有慢性胃肠病的患者适合服用膏方吗？要解答这个问题，先来了解膏方的作用。

我国著名中医学家和中医教育家秦伯未先生在其著作《膏方大全》中对于膏方的功效做了如下叙述“膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义”。膏方具有补虚救偏的

慢性胃肠病患者膏方调补

作用，对于未患的疾病具有预防其发生的功效，对于已患的慢性疾病，则具有预防或减少其发作的功效，而不是去治疗已患的疾病。慢性胃肠病大多具有发作和缓解交替的特点，因此如果患者目前正好处于疾病的发作阶段，则不宜服用膏方；如果患者目前正好处于疾病的缓解阶段，则可以通过服用膏方来预防或减少疾病的复发。患者

不应当有通过服用膏方来治疗疾病的不切实际的想法。

中医理论认为脾胃为后天之本。而慢性胃肠病患者大多脾胃虚弱，如多食容易饱胀，大便溏薄或容易腹泻，肤色萎黄，消瘦，齿痕舌等。因此应用膏方调理补益脾胃对于这些患者而言具有积极的意义。

虽然膏方有较好调理脾胃的作用，但并不是每一位慢性胃肠病

患者都适用膏方。开具膏方要综合病人的需求和状况进行评估。需强调的是，对于那些疾病正处于发作活动阶段，或者食欲低下，或者饱胀明显，或者口气重浊，或者舌苔厚腻者等均不适宜盲目服用膏方，否则会适得其反，反而影响脾胃的运化功能，引发或加重消化不良症状。因此，服用膏方不能盲目跟风，不能擅自服用，需由专业医师评估后才能决定是否适合服用膏方。

林江（上海中医药大学附属龙华医院消化科主任医师）

知“心”话

人类的衰老，有躯体衰老和心理衰老。一般来说，躯体衰老人们容易发现，而要能及时发发现心理衰老，就不那么容易了。身边的老人如果出现以下现象，就应该引起家属的重视，做到早发现，早干预。

“老小人”：老人退休之后，在家养鸟种花，与邻居关系和睦，乐于助人。可近来却变了样，变得言语啰嗦，脾气急躁，常常无端与邻居口角，也会为了几块饼干、一杯牛奶与小孙子闹得不可开交，与小孙子弈棋玩游戏时经常耍赖。这种“老小人”是心理衰老的表现，是心理活动退缩的缘故。

“老糊涂”：原先很精明的人近几年来却时常干出糊涂事来，如往牛奶中放盐；小辈来探望，说不清姓名，和自己的辈分关系；不能说出自己的确切年龄。

常捡破烂：老人不断地将各种垃圾搬入家中，房间里脏乱不堪，人也变得相当吝啬，然而老人有存款并不缺钱。对此情况，小辈们要格外留意了。

“醋缸打翻”：老人变得“醋劲”十足，老伴不能与任何一位异性接触、交谈，否则就会与老伴纠缠不休。这也是一种心理衰退的表现。

还有一些常见的心理衰老的迹象，例如外出不认识回家的路；总是怀疑自己罹患疾病，不断地看医生；无端地抑郁不欢和（或）猜疑等。当你发现老人出现了反常言行时，就得警惕是否有心理或者精神异常的可能，必要时可咨询心理医师。

陈斌（上海市心理咨询中心）

从细节行为发现老年心理衰老