

守护师生健康 共筑无“核”校园

结核病防治讲座进校园,现场学生踊跃参与互动,线上观看量超9万人次

3月24日是第28个“世界防治结核病日”。为进一步提升学校师生对结核病的防治意识,有效地防范结核病的发生,当天,由江门市卫生健康局、江门市教育局联合主办,江门市结核病防治所承办,江门日报社、江门市第一中学协办的结核病防治科普宣讲活动在江门市第一中学举行。直播江门App对活动进行了全程直播,线上观看量超9万人次。

如何预防肺结核?怎样降低结核潜伏感染者发病率?现场,江门市结核病防治所专家就相关问题进行授课,学生们踊跃参与、积极抢答。记者总结了本次直播的精彩瞬间和结核病防治“干货”,以飨读者。

文/梁爽 李永辉 图/梁爽 邓榕



结核病防治讲座走进校园。



结核病防治讲座现场。

A 养成良好的卫生习惯

咳嗽、咳痰两周以上要及时就诊

结核病在我国属于乙类传染病。它是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病。人体除头发、牙齿和指甲外,各器官系统都有可能受到结核菌感染。但结核菌80%以上侵犯的是肺部,以肺结核最常见,俗称“肺癆”。

据介绍,结核菌主要通过呼吸道传播。所有人都有可能感染结核菌而患病,人体免疫力降低和经常接触排菌病人更容易患结核病。

江门市结核病防治所公共卫生生李玉婷表示,健康人受到结核菌感染后不一定发病。是否发生结核,主要取决于感染结核菌毒力、数量和身体抵抗力高低。学习压力大、作息不规律、长期精神紧张、

过度劳累、营养不良等均是结核病发病的诱因。据悉,肺结核主要症状为咳嗽、咳痰两周以上,或痰中带血、咯血。肺结核还可出现全身症状,如盗汗、乏力、间断或持续午后潮热、食欲不振、体重减轻等。具有以上症状时,或是得了肺结核,要及时就诊。

肺结核能治好吗?李玉婷表示,抗结核药物能有效地治疗结核病,只要坚持规律用药、完成疗程,绝大多数患者都能治愈,还可避免传染他人。

治疗肺结核应遵循十字原则——早期、联合、适量、规律、全程。李玉婷说,诊断为肺结核后应

遵医嘱治疗,抗结核治疗的疗程一般为6个月。病情严重时,疗程至少1年以上,结核病患者应有足够耐心。不可过早停药。任何治疗的改变应通过医生决定。

关于切断传播途径,李玉婷建议:1、养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,外出尽量戴口罩;2、多开窗通风,保持室内空气流通;3、注意个人卫生,勤晒被褥;3、要提高机体免疫力预防感染,生活规律,注意休息,加强锻炼,增强体质;4、合理饮食,养成健康的生活习惯。

得了肺结核还能上学吗?李玉婷表示,要休学在家隔离治疗,由家庭所在地结核病防治机构负责病人的治疗和管理,确保规则用药。传染性消失后,凭结核病防治机构的复学证明方可复学。

李玉婷表示,治愈的患者,不再有传染性,也不会遗传给下一代。肺结核患者经过2—3周的规范治疗,传染性会明显降低。大家没有必要害怕或歧视肺结核患者,而力所能及地关心和帮助结核病患者战胜疾病。



直播现场,学生踊跃参与互动,积极抢答。

不是肺结核患者,不具有传染性,可正常工作学习,后续处置措施得当,可明显降低发病率。活动结束后,该校高一(7)班学生李泽非说:“讲座实用又有趣,我学到了要增强锻炼,提高自身免疫力,以更好地保护自己。”同班的杨敏也表示:“我们要养成良好的卫生习惯,适当地排解学习压力,同时,做到不歧视肺结核患者,力所能及地关心和帮助他们。”

B 当身体抵抗力下降

结核潜伏感染者易发展为结核病

江门市结核病防治所结核病控制科负责人、学校结核病防控工作负责人谢永平说,结核病高居全球第一传染性传染病“第二杀手”,仅次于新冠。结核潜伏感染定义为体内感染了结核分枝杆菌,但没有发生临床结核病,没有临床细菌学或者影像学方面活动性结核病的证据。

据悉,LTBI(结核分枝杆菌潜伏感染)有以下特点:1、没有结核病相关的症状和体征,胸部影像学检查未见异常,痰细菌学检测未找到结核分枝杆菌。2、不具有传染性。全球约有1/4人口感染结核分枝杆菌,我国约有3.5亿潜伏感染

者,这意味着,平均每4个人中就有1人感染了结核分枝杆菌。5%—10%结核分枝杆菌潜伏感染者会在其一生中因免疫力低下而发展为活动性结核病,且大部分发生在初次感染后5年内。前两年内有5%—15%的风险发展为活动性结核病。

谢永平表示,所有结核病患者家庭接触者,无论其年龄或LTBI状况如何,其发展为活动性结核病的风险明显高于普通人群,≥15岁家庭接触者LTBI发病风险高达普通人群的30倍。

据悉,结核潜伏感染的学生,如有以下情况则易发生结核病:学

习压力大,睡眠不足,作息不规律,营养状况差,身体抵抗力下降。学校如果发生结核病疫情时应主动筛查,做到应筛尽筛。

结核潜伏感染怎么办?他建议,结核潜伏感染者应加强营养、锻炼身体、作息规律、保持健康心态,可根据自身情况进行后续处置措施,如定期随访、预防用药、增强免疫力。

谢永平说,结核潜伏感染者并

互动问答

问:肺结核有哪些可疑症状?
答:咳嗽、咳痰两周以上,或痰中带血、咯血,肺结核还可出现全身症状,如盗汗、乏力、间断或持续午后潮热、食欲不振、体重减轻等。

问:得了肺结核还能上学吗?
答:不能,要休学在家隔离治疗。

问:治愈的肺结核患者还有传染性吗?
答:治愈的患者,不具有传染性。

问:如果出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后如何做?
答:应当及时就诊,主动向学校报告,不隐瞒病情,不带病上课。

问:您认为哪种做法可以提高抵御疾病的能力?
答:保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼等。

问:什么是结核分枝杆菌潜伏感染?
答:结核分枝杆菌潜伏感染(LTBI)指体内感染了结核分枝杆菌,但没有发生临床结核病,没有临床细菌学或者影像学方面活动性结核病的证据。

问:结核分枝杆菌潜伏感染是否发生结核,主要取决于哪些因素?
答:感染结核菌毒力、数量和身体抵抗力高低等。

问:结核分枝杆菌潜伏感染会传染吗?
答:不会,结核分枝杆菌潜伏感染不传染。

春暖花开踏青忙 健康防护不放松

眼下,万物复苏,踏青赏花正当时,但春季也是微生物繁衍、昆虫滋生的季节。市民外出游玩时,要做好防晒,注意预防昆虫叮咬;部分患有过敏性疾病的人群要做好防护,避免接触过敏原,诱发疾病。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐



春季百花盛开,有过敏性疾病的患者赏花时要做好防护。

远离过敏原 预防支气管哮喘

在这万物复苏、百花齐放的季节里,也隐藏着支气管哮喘患者的“隐形杀手”。有些患者在踏青赏花时,可能下一秒就出现喘息、咳嗽或者胸闷等症状。

记者了解到,支气管哮喘又简称为哮喘,是一种慢性气道炎症性疾病。它的发病没有特定的年龄限制,从婴幼儿到老年人都有可能患上。

江门市中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师黄超文表示,支气管哮喘常常与接触了过敏原、呼吸道感染、天气转变、物理化学因素等刺激有关,比如接触了花粉、动物毛屑和毛发,或者闻到了刺激性的气味,如香水、烟味等。

春季,支气管哮喘患者在踏青赏花、游玩时,极易因接触了花粉而发病。患者通常会表现为反复出现的咳嗽和喘息,严重的时候会出现呼吸困难,甚至能听到自己的喘鸣音。一旦支气管哮喘急性发作,工作、睡眠和生活都会受到严重的影响。

春季应如何有效预防支气管哮喘?黄超文表示,远离过敏原,做好防寒保暖工作,避免呼吸道感染;进行适当的身体锻炼,比如散步、游泳、打太极等,提高机体的抵抗力和免疫力。

做好物理防护 预防昆虫叮咬

春天,昆虫繁衍,踏青赏花途中,人们被昆虫叮咬的情况增多。近期,江门市人民医院急诊科副主任医师庄君如就接诊了几个外出游玩,在草丛里被红火蚁咬伤的患者。他说:“常见昆虫有蚊、蜂、隐翅虫、蜘蛛、跳蚤等。”

常见的蚂蚁咬伤有红火蚁、大黑蚁、家蚁咬伤,其唾液可使皮肤出现红斑、丘疹、风团。被咬伤后,可外搽10%氨水、虫咬皮炎药膏等,也可用5%—10%碳酸氢钠溶液冷湿敷可减轻疼痛。严重者要及时送医抢救治疗。

被蜂蜇伤,会出现局部红肿刺痛,甚至发热、头痛、恶心呕吐、呼吸困难、血压下降、昏迷等全身中毒性症状。蜇伤后,市民要检查有无毒刺残留,可用镊子拔出毒刺。庄君如表示,若是黄蜂蜇伤,其毒液碱性,可擦醋酸;若是蜜蜂蜇伤,其毒液酸性,可用5%—10%的碳酸氢钠溶液湿敷,也可用肥皂水外洗。轻症的可局部消毒,外用涂抗过敏软膏,症状明显者,使用抗组胺、糖皮质激素、止痛药等;重症者及时送医。

隐翅虫叮咬皮肤或被拍击导致毒液沾染皮肤,会出现局部皮肤红肿、水泡,合并感染时会出现脓疱、糜烂,甚至出现发热、头痛、淋巴结肿大等全身反应。创面可用肥皂水、4%的苏打溶液、10%氨水等液体及时彻底清洗毒液,涂糖皮质激素霜剂;合并感染可以口服、肌注或静脉滴注抗生素,必要时加用激素类药物提高疗效。

蚊虫通常在草丛、灌木丛出没,专挑人皮肤较薄且难被发现的部位叮咬。庄君如提醒,发生蚊虫咬伤,不可强行拔除,可用盐酸利多卡因、酒精、碘酒作局部封闭,麻醉蚊虫;或用乙醚、氯仿、煤油、松节油涂在蚊虫头部,或在蚊虫点蚊香,把蚊虫“麻醉”,让它自行松口;或用液体石蜡、甘油厚涂蚊虫头部,使其窒息松口。去除蚊虫后要进行消毒、止痒、消炎处理。出现全身中毒症状,出现荨麻疹、肿痛、发热,要及时就医。

市民出游时,应尽量做好物理防护措施,如穿长袖衣裤,并把衣袖、裤脚扎好,以防虫子接触到皮肤。尽量不要在野外宿营,如确实需要,应有帐篷,可外用防蚊叮产品,并穿长袖衣裤睡觉。

出门前涂抹防晒霜 儿童更要做好防晒

虽然现在的太阳还不如夏季那么猛,但防晒工作却是一年四季都不能落下的。春季外出游玩时,裸露在外的皮肤容易被晒伤,做好防晒很重要。

最常见的防晒方式就是涂抹防晒霜。据了解,防晒霜上有SPF值和PA等级,其中,SPF体现的是对紫外线(UVB)的阻隔能力,SPF后的数字越大,抵御能力越大;PA等级代表阻隔长波紫外线(UVA)的能力,PA后面“+”越多,防护就越强。

江门市皮肤病医院皮肤科主任医师张焕梅说:“经常要出去户外的,建议SPF在30左右,搭配PA+++或PA++++;在户外待的时间较长,阳光比较强烈的,如海边,可选择SPF50以上、PA++++的防晒霜。”

涂防晒霜最好的时间是出门前20—30分钟涂,而后2小时左右补涂一次。涂抹时,切勿“手下留情”,用量要足够,涂完一张脸大约要用到1元钱硬币大小的量。

此外,还可以采用物理防晒,如撑太阳伞、穿防晒衣、戴遮阳帽等。

很多家长带着孩子一起踏青、出游。对此,张焕梅提醒,儿童皮肤娇嫩,更要做好防晒,尽量选择物理防晒,也可以选择温和无刺激的儿童用防晒霜。

一株甲流病毒的自述

统筹:邓榕
文/图 江门日报记者 邓榕 蔡昭璐
通讯员 陈君

大家好,我是一株流感病毒,我的名字叫甲型H1N1。最近,我经常出现在大家的视野里,因为我天生喜欢热闹,哪儿人多就爱往哪儿凑。

为什么我叫甲型H1N1?

我非常小,小到难以想象,我的直径大概是80纳米(nm),1纳米=10的负9次方米,比单个细菌的长度还要小得多,属于正黏液病毒科。不过,麻雀虽小,五脏俱全。我里外包括了三层,内层是病毒核衣壳,含核蛋白(NP)、P蛋白和RNA;中层是囊膜,由一层类脂体和一层膜蛋白(MP)构成;囊膜外面还有两种不同糖蛋白构成的辐射状突起,主要是血凝素和神经氨酸酶。

说到这里,我再透露一个小秘密:知道我的名字怎么来的吗?全靠这两种突起。它们俩可是我“攻城掠地”的左右护法。血凝素能引起红细胞凝集,是我用来“吸附”细胞的抓手,而神经氨酸酶N能水解黏液蛋白、破坏细胞膜,打通“通道”方便我偷梁换柱——帮助我把繁殖成熟的新病毒释放到细胞外。

我的能耐有多大?

别看我个子小,我的能耐可是不容小觑。在我们流感病毒的大家族里,有甲型、乙型、丙型三个大的派系,我属于甲型派系,威力最大。只要我出马,就意味着大规模流行,这是因为我们的抗原变异性强。

当我以潜伏者的身份侵入人体后,我会快速繁殖和扩散。第一天,感染者可能还没有出现任何症状,或者只有轻微的不适,比如咽喉痛、头痛、乏力等。但是,这一天,感染者已经具有传染性,可以将我传播给其他人。

首先,我会进入呼吸道。随后,附着在细胞表面。接着,将其遗传信息(RNA)释放到细胞核中。我会进行自我复制,不断吸取细胞的养分,破坏细胞的正常功能。细胞死亡后,我会被释放到人体组织和血液内,通过呼吸道进入血液后,继续感染其他组织细胞。

当然,在这个过程中,人体的免疫系统是不会束手就擒的。持续高烧是人体对抗我的武器之一。因为人体体温升高后,细胞的繁殖速度就会变慢,从而能够抑制甲流病毒的繁殖扩散。但持续的高温,也是“杀敌一千,自损八百”。随着体温的升高,



医学指导

罗裕文:江门市中心医院呼吸与危重症医学科主治医师,从事呼吸内科临床、教学工作6年,擅长支气管炎、肺炎、慢性咳嗽、哮喘、慢阻肺、呼吸窘迫综合征等呼吸内科常见疾病的诊治。科研上从事肺康复研究,先后于国内外发表学术论文10余篇。

人体正常细胞也会受到影响,因此,持续发烧时,一定要进行干预,适当降温。作为流感病毒家族的头号危险

分子,我的变异能力数一数二。因此,我与人类的较量是一场持久战。一般要3—5天,体质弱的合并其他感染,病程可能会比较长。

有时,我会攻击呼吸道上皮细胞,从而引发呼吸道症状,如喉咙痛、咳嗽、流鼻涕。有时,我会攻击胃肠道上皮细胞,从而引发腹泻、腹痛等症状。另外,在战斗过程中,受人体自身免疫反应、病毒代谢产物释放以及细胞坏死等多种因素影响,也会引起人体发热、肌肉酸痛、乏力等全身症状。

当战争进入白热化,人体的免疫系统就会调动更多免疫细胞展开猛烈进攻。如果免疫反应太强,会形成炎症因子风暴,致使身体组织遭受自身免疫系统破坏,导致器官损伤、衰竭、休克。所以,如果你想尽早把我“赶跑”,你一定要多喝水、多休息,加强营养支持等。另外,我最怕奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物了,遇到它们我就没命了,记得在医生指导下服用哦!

谁是我的天敌?

看我说了这么多,是不是很想远离我呢?有个最简单的办法,悄悄告诉你,那就是戴口罩。业界有种说法:“一个喷嚏,可以

将致病微生物传遍全世界”。感冒和流感专家罗杰·恩德森博士分析发现,人在打喷嚏时,一次可以喷出10万个唾液飞沫,并以每小时145千米的速度在空气中传播,就好比病毒坐上了高速地铁。除非打喷嚏的人用纸巾或手帕捂着嘴,否则唾液中所含的细菌和病毒可以在2秒之内附着到扶手、座位等会不停被人抓摸和触碰的地方。据他测算,有10%的人会接触到这些喷嚏“感染”过的地方。在车站自动扶梯等,人流密集处,5分钟内就会有150人“受感染”。所以,一定要注意做好个人防护,在人群密集的地方要戴好口罩,才可能有效抵抗我。

此外,我也特别害怕紫外线。在它的照耀下,我找不到寄宿细胞进行自我复制增殖,我在空气中存活不了太久,少则几小时多则几天就死翘翘了。若你想要离我远远的,一定要待在通风情况良好的环境里。同时,在我发起大规模进攻前,你还可以提前接种流感疫苗。这样,一旦我入侵时,人体的免疫系统就会立即启动,想着法儿地赶我走,消灭我,不给我乘虚而入的机会!

总之,我是非常留恋这个季节和人类,轻言放弃可不是我的性格,所以,一定不要给我可乘之机哦!