

八种家常食物 吃错不营养危害健康

1. 番茄
毒物:生物碱
有毒部位:茎和叶
番茄很受欢迎,但确实有毒。虽然果肉本身不含毒素,但其茎和叶却含有一种叫做配糖生物碱的化学物质。在野生番茄里这种物质的含量更高,但人工种植的番茄还是多少有一些影响。
这种东西会导致胃功能紊乱和焦虑紧张。茎和叶可以用来烹饪调味品,但必须在食用前去除。这种化学物质的效用很大,事实上,它往往用来驱虫。

2. 苹果
毒物:氰化物
有毒部位:果核
不管走到哪里,苹果绝对都是一个受欢迎的果实。与这份榜单上其他食物相似,苹果也含有氰化物,但含量不高。果肉里并不含有什么有毒化学物质,但在苹果核里你会发现什么。
把一个苹果核全吃了虽然不会致死,但



也绝对对身体不好。当然,如果你吃太多的苹果核(前提是要咀嚼并吞下)就有可能有并发症。

3. 土豆
毒物:生物碱
有毒部位:茎和叶
土豆植物茎和叶是有毒的。如果你仔细观察过土豆,那你可能会发现有些土豆呈微绿色,这是配糖生物碱的毒性所致(不用担心你吃到的绿色土豆片),但一定要把长了绿芽或表皮变绿了的土豆扔掉,不要再拿去烧煮食用,特别要小心别给小孩吃。

4. 樱桃
毒物:氢氰酸
有毒部位:果核
尽管樱桃好处多多,但樱桃是有毒的。如果你吃樱桃的时候不加思索的咬开了核然后留在嘴里没吐出来,你很可能就吞下了氢氰酸。一旦樱桃核被咀嚼或咬碎了,它就会自动产生氢氰酸。轻度中毒症状包括头晕、失声、意识混乱、焦虑、心慌和呕吐。
大量的氢氰酸会导致呼吸困难、高血压、心脏跳动过快以及肾衰竭。其他反应包括昏迷、抽搐,最严重的会导致呼吸系统衰竭致死。

5. 蘑菇
毒物:蝇蕈素等
有毒部位:5%蘑菇
蘑菇的种类千千万万,其中约百多种据说有毒,而能致死的不到十个。尽管如此,蘑菇也是可能导致致命。这是因为蘑菇的本质是真菌而不是那么多个种类,所以很难判断哪种有毒哪种无毒。

曾经就有毒蘑菇,通常我们说野外生长的蘑菇很可能有毒。蝇蕈素是最致命的蘑菇毒素之一,它能造成肝脏严重损伤。我们所说

的毒菌也是有毒的蘑菇之一。

6. 杏仁
毒物:氰化物
有毒部位:生杏仁
多数人总是认为杏仁是一种坚果,但实际上它是种子,而且在全世界的烹饪界特别流行;和坚果类似,如果不经过去某种形式加热的杏仁是剧毒的,而要去除毒性的主要是苦杏仁仁,它富含氰化物。在许多国家,出售没有经过加工去除其毒性的杏仁是非法的。

7. 红辣椒
毒物:辣椒素
有毒部位:红辣椒
你一生中多多少少吃过红辣椒,不管吃的是特别辣的还是不怎么辣的,你吃的每个红辣椒都含有一种化学物质叫做辣椒素。在红辣椒里,辣椒素是辣味的始作俑者。

当然吃一个红辣椒问题不大,但如果你吃得太多到一定量的话,可能会有生命危险。这种化学物质是很给力,人们用它们来作脱漆剂甚至做警方用的胡椒喷雾。

8. 腰果
毒物:漆酚
有毒部位:生腰果
当你在商店里买“生腰果”的时候,一定要买蒸过、不完全生的。这是因为生腰果含有漆酚,这也是毒蘑菇能找得到的同种有毒化学物质,这种物质能使身体产生与接触毒蘑菇和橡树同样的反应。
摄入大量漆酚可能致命。虽然腰果中毒的案例比较少见,但是给他们去壳生产的工人由于密切接触,有时候会有副作用的隐患。

(来源:新华网)

怎样理解和创造人生的幸福

□ 蒋瑞峰

现代社会,一种会焦虑的凤凰开始蔓延。自感不幸福的人越来越多,几乎每个人都处在不安全感、无归属感的忐忑中,人的幸福源泉主要来自物质、情感、精神三个层面。通常来说,影响快乐的因素,除了外部环境,还有信仰、健康、家庭、事业和社交等微观层面。

由于自然资源的无节制开发,使得环境的不断恶化,比如大炼钢铁时大面积的森林被砍伐,人与自然的矛盾逐渐尖锐。加之人类犯罪率增长,道德下降,人与人之间的矛盾不断加深。人与自己也开始过不去,有报章自杀率逐年递增,每2分钟就有两人自杀,全球自杀率最高的国家不只一个。无节制的信誓旦旦,贫富悬殊,信仰缺失,道德滑坡,生活的压力加重,买不起房,看不起病,不孝学,结不起婚等问题,让人怎么能快乐起来。

当人们唯有占据更多的资源,才能感觉获得尊重和亲近。于是,每个人都为金钱和权力所诱惑,拼命去谋取更大的利益,将自身幸福和快乐也简化为要拥有多少银子来衡量。这种必量化和货币化的幸福感,被成功学、为富豪、用“传销”的方式传播着。其结果,对有些人来说,他的幸福可能就是建立在伤害别人的幸福上。

“仓廪实而知礼节”,尊严问题,物质生活是基础。一个人若是基本生活得不到保障,则难以获得尊重作为行为动机,也很难得到尊重。人是社会性动物,必须寻求社会的肯

定,如果被社会否定会痛苦,社会的肯定即是尊严。如果没有尊严,便很难获得幸福。
北大社会学教授魏江认为,“幸福应该是一个高目标的产品”,“获得幸福的关键词是要有一个非功利的目标。相比委曲求全或硬要硬拿得来的幸福要舒心得多,因为它既给人尊严,又给人幸福。”

究竟怎样才能创造人生的幸福?本人认为有如下四点:

- 一、健康
人生最大的幸福是什么?有人说金钱(因有钱可使他推举),有人说做官(有权就可有钱,有钱就有一切),有人认为是美女陪伴左右(人无干日好,花无百日红,鲜花终要凋谢,美女终会变老),有人认为是自由(这其实是向往去自由的人而言),没有健康的身体,你有什么自由又有何用处?当你患病卧床病榻,你的自由在哪里?所以说人生最大的财富是健康,也是最大的幸福。那些能风风雨雨的人,卧病在床,甚至成了植物人,何来幸福可言?有了健康,就有希望,有了健康,不能就就一了百了,但一定能让你生存下去。
- 二、希望
亚历山大大帝有一次送大礼物,表示他的慷慨。他给了甲一大笔钱,给了乙一个省份,给了丙一个高位。他的朋友听到这件事后,对他说:“你要是一样这样下去,你自己一定会死。”亚历山大回答说:“那我会一无所失,我为我自己留下了一份最伟大的礼物。

我所留下的是我的希望。‘一个人要只生活在回忆中,却失去了希望,他的生命已经开始终结。回忆不能鼓舞我们有力的生活下去,回忆只能让我们去遗忘,好像经过逃避遗忘,但是总结以往的经验教训是必要的。人要有理想,有抱负,有梦想,万事从中一选几,几十万个士兵中推出一位将军,但是要记住,不想当将军的士兵不是一个好士兵。

- 三、事做
一个英国老妇人,在她重病自知时日不多时,写下如下的诗句:“现在别怜悯我,永远也不要怜悯我,我将不再工作,永远永远不再工作。很多人都有过失业或者没事做的时候,就会觉得日子过得很慢,生活十分空虚。有过这种经历的人都会说,‘没有工作不是不幸,而是幸福。’有位老人70多岁还每天踩三轮手推车,乐此不疲,直到90多岁他已拉不动车才停止。这是多么高尚的情操,对于退休老人来说,含辛耐苦,或继续发奋创业,贡献自己的特长,“老有所用,老有所为”,这才是最大的幸福。
- 四、爱人
诗人白朗宁曾写道:“他望了她一眼,她对他回眸一笑,生命突然苏醒。”生命中有爱,我们就会变得精神焕发,谦卑,有生气,新的希望油然而生,仿佛有一百件事等着我们去完成。有了爱,生命就有了春天,世界也变得万紫千红。爱自己,爱家人,爱朋友,甚至变得帮助陌生人,这也是人生的乐事,一大幸福。

(转载自中国疾病预防控制中心网站)

耳聋和听力障碍

重要事实

- 2004年,全球约有2.75亿以上的人患有中度到重度听力障碍,其中80%的人生活在低收入和中等收入国家。
- 脑膜炎、麻疹、腮腺炎和慢性耳部感染等传染病有可能导致听力障碍。其它常见病因包括暴露于过量噪音、头部和耳朵受伤、衰老和服用耳毒性药物。
- 在所有耳聋和听力障碍病例中,一半病例可以通过初级预防得以避免。
- 很大比例的患者能够通过早期诊断和适当管理进行预防。
- 根据听力损失的原因,可通过医疗、手术或通过助听器和人工耳蜗等设备处理这一问题。
- 助听器产量满足全球需求的不到10%。在发展中国家,每40名有需求的人中只有不到1人拥有助听器。

听力障碍的类型

耳聋是指一只或两只耳朵的听力完全丧失。听力障碍是指听力完全或部分丧失。按照受影响听力障碍部位,听力障碍分为两类:

- **传导性听力障碍** 是外耳道或中耳道出现问题,通常可采用药物或手术治疗。常见例子是慢性中耳炎。
- **感音神经性听力障碍** 是内耳或听力神经上的问题。听力障碍往往是永久性的,需要使用助听器等康复手段。

听力障碍和耳聋的病因

- 先天性原因可能导致出生时或出生后不久耳聋。**
- 遗传性听力损失是从父一方遗传的耳聋。如果父母一方或双方或某一亲属有先天性耳聋,子女为先天性耳聋的危险会比较高。
 - 听力障碍也可能由妊娠和分娩过程中的问题导致,其中包括:
 - 低出生体重;由于早产或“足月小样儿”;
 - 出生窒息或在分娩过程中造成婴儿缺氧的病症;
 - 妇女在妊娠期间感染风疹、梅毒或其它某种感染;
 - 在妊娠期间不当使用耳毒性药物(超过130种的二药,如抗生素庆大霉素);
 - 严重黄疸,可损害新生儿听觉神经。

- 可导致在任何年龄听力损失的后天性疾病:**
- 如脑膜炎、麻疹和腮腺炎等传染病可导致听力障碍,大多发生在童年,长大后也会发生。
 - 如脑膜炎、麻疹和腮腺炎等传染病可导致听力障碍,大多发生在童年,长大后也会发生。
 - 耳部感染或耳部感染可导致听力损失,往往呈现为耳内流出分泌物。在某些情况下,这还可能诱发诸如脑膜炎、脑膜炎等严重威胁生命的并发症。
 - 在任何年龄使用耳毒性药物,包括一些抗生素和抗疟药物,都可能损害内耳道。
 - 头部或耳部受伤有可能造成听力障碍。
 - 大量饮酒,包括酗酒或喝啤酒、音乐声过大或其它噪音过大,如枪声或爆炸声,有可能损害内耳道。

(根据世界卫生组织网站资料整理)

限盐饮食

可减轻某些 OSA 患者的病情

阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)是高血压病(特别是顽固性高血压病)和心脑血管一个独立的高危因素。顽固性高血压患者具有较高的OSA患病率,而且这种现象与患者的醛固酮水平、盐摄入量,以及血压的昼夜节律有关。为了验证这一相关性,来自澳大利亚悉尼圣玛丽斯医院的 Eduardo Pimenta 及其同事进行了一项研究,研究结果在线发表于2013年1月3日的《CHEST》杂志上。结果显示,在顽固性高血压和顽固性阻塞性睡眠呼吸暂停患者中,膳食盐摄入量与其OSA的严重程度有关。

研究者使用夜间多导睡眠仪监测,24小时尿钠排泄量(UNA₂₄)以及醛固酮水平等指标,对九十七例病人其平常饮食的顽固性高血压患者进行了前瞻性的评估。研究者将醛固酮增多症定义为血浆肾素活性(PRA) <1ng/mL/小时和原醛固酮(Ualdo) >12μg/24小时。

该研究的主要结果为:总体来说,所有研究对象的平均收缩压(BP)为156.3±22.4/88.9±13.3毫米汞柱,并平均使用43±11种降压药物。在这些研究对象中,其阻塞性睡眠呼吸暂停的发生率是77.3%,并有二十一人(28%)患者被诊断为醛固酮增多症。研究显示,24小时尿钠排泄量只在醛固酮增多症患者中,才是预测阻塞性睡眠呼吸暂停严重程度一个独立的预测因子。

该研究结果表明,在顽固性高血压和醛固酮增多症患者中,膳食盐摄入量与其阻塞性睡眠呼吸暂停的严重程度有关。该研究结果支持将限盐饮食作为减少此类患者阻塞性睡眠呼吸暂停严重程度的一种治疗策略。

(来源:丁香园)

研究发现

近红外线照射碳纳米管可杀死癌细胞

京都大学的研究小组日前发表公报称,用近红外线照射碳纳米管,产生的活性氧和热量能杀死癌细胞。

碳纳米管是由碳原子层卷曲而成的长而中空的结构,直径通常为几纳米到几十纳米。碳纳米管具有许多神奇性能,比如超强度、导电性强等,其在众多领域的应用前景引起广泛关注。

此前的研究证实,碳纳米管能有效吸收近红外线,并以此释放热量和活性氧,而后活性氧作为强氧化剂,会使蛋白质和不饱和脂肪酸氧化,进而损伤机体组织。

京都大学的研究人员从这一现象入手,对单层碳原子构成的半导性碳纳米管展开研究,其重点是分析源自这种碳纳米管的活性氧是否具有杀死癌细胞的功效。

研究显示

纳米微粒不能穿透皮肤

某些化妆品声称所用的纳米微粒能穿透皮肤发挥功效。但英国巴斯大学的一项新研究显示,纳米微粒不能穿透皮肤,即使是皮肤角质层稍有破损,纳米微粒也无法将其穿透。

研究人员在美国《科学》(控制释放杂志)上报告说,他们从小小20纳米到200纳米不等的聚苯乙烯微粒进行实验,结果发现它们无法穿透人体皮肤的角质层。此外,利用纳米微粒可长时间停留在皮肤表层角质层中,发现纳米微粒还是无法穿透角质层。角质层是皮肤的表层部分,人体角质层的厚度约在15到20微米厚(1微米等于1000微米)。从事这项研究的巴斯大学教授理查德·盖伊说,本次研究证实,这些纳米微粒只是进入了角质层表面一些相对较深的褶皱和缝隙中,并没有真正穿透角质层。

他说,皮肤的功能就是阻止异物侵入身体和保持水分,此次研究不但证实皮肤能很好地发挥这些作用,而且还有助于解释皮肤产品中有些纳米微粒进入人体的忧虑。此外,利用纳米微粒可长时间停留在皮肤表层角质层中这一特点,可尝试研发药物缓慢释放的技术,以减少某些患者在皮肤上涂抹药物的频率。

(来源:新华网)

高血压食疗方

合理利用食物的特性或调节膳食中的营养成分,用以防治疾病称为食疗。药食结合是中医药学特有的治疗方法,在日常饮食中即能起到养生保健的作用。药王孙思邈在《千金要方·食疗》篇中提到:“食能祛邪而安五脏,悦神,爽志,以资气血。”“若能食用平药,适性适寒者,可谓良工。”根据现代药理学,具有降压作用并可药食同用的药物及食物分别如下:

药物:菊花、绿茶、决明子、青蒿子、桑叶、荷叶、葛根、夏枯草、秦艽、首乌、车前草(子)、泽泻、薏苡仁、火麻仁、郁李仁、大枣、天麻、石决明、槐花、山楂、枸杞子等。

蔬菜:芹菜、荠菜、茼蒿、胡萝卜、木耳、洋葱、紫菜、蘑菇、西红柿、海参、大蒜、香菇、海带等。

水果:柑橘、香蕉(皮)、山楂、苹果、荸荠等。

食疗方:
鲜芹菜汁:将鲜芹菜250克洗净,用沸水烫2分钟,切碎绞汁,每次服100毫升,每日2次。有平肝清热、降压利尿的作用。
菊花乌龙茶:杭菊花10克,乌龙茶3克,用沸水冲泡,代茶饮。可清肝明目。菊花性味苦寒,其气清轻上达,善能平肝潜阳,清利头目;乌龙茶性温性热,能醒脾开胃,亦清利头目。此茶对肝阳上亢之眩晕有效。
菊花决明饮:菊花10克,生山楂15克,草决明15克,冰糖适量,二药同煎,去渣取

汁,调入冰糖,代茶饮。可清肝疏风,活血化饮。菊花、草决明清肝明目而降压,山楂活血化饮而降脂,草决明还能润肠通便,对预防阳亢之眩晕兼大便燥结有效。

天麻橘皮饮:天麻10克,鲜橘皮20克,两药水煎,代茶饮。可燥湿化痰、平肝熄风。天麻平肝,橘皮辛温,可健脾燥湿,化痰和中。对痰浊内蕴之眩晕有效。

海带决明饮:海带20克,决明子15克,用沸水煎煮,食前冲饮。可清痰散结利水,消肝明目。本品具有降脂、降糖的作用,适用于肝阳上亢伴高血脂症的高血压患者。

夏枯草煲猪肉:夏枯草20克,瘦猪肉50克,将猪肉洗净切片与夏枯草一起,文火煲汤。每次饮汤约250毫升,每日2次。可清肝泻火明目。适用于肝火上炎、痰火郁结所致的头痛、眩晕等。

粥疗法:
荷叶粥:鲜荷叶一张,粳米100克,白糖适量。先将荷叶洗净煎汤,将汤与粳米同煮成粥,调入白糖,每日1次,可清热生津止渴,有降脂、润肠、减肥之功,适用于高血压、高血脂、肥胖症患者。

菜粥类:
芹菜粥:芹菜250克,粳米100克,将芹菜洗净切段与粳米同煮粥,每日1次,有清热解郁、养肝明目、利水消肿之功。适用于高血压病属肝火上炎者。
车前子粥:车前子20克,粳米100克,将

车前子装入布袋,加水浓煎取汁,入粳米同煮成粥,可利尿消肿、养肝明目。适用于高血压病、肥胖患者。

葛根粉粥:葛根粉15克与粳米100克同煮成粥食用。能清热生津、止渴止呕。适用于高血压颈项口渴者。

决明子粥:决明子15克,粳米100克,用沸水煎煮,食前冲饮。可清痰散结利水,消肝明目。本品具有降脂、降糖的作用,适用于肝阳上亢伴高血脂症的高血压患者。

夏枯草煲猪肉:夏枯草20克,瘦猪肉50克,将猪肉洗净切片与夏枯草一起,文火煲汤。每次饮汤约250毫升,每日2次。可清肝泻火明目。适用于肝火上炎、痰火郁结所致的头痛、眩晕等。

粥疗法:
荷叶粥:鲜荷叶一张,粳米100克,白糖适量。先将荷叶洗净煎汤,将汤与粳米同煮成粥,调入白糖,每日1次,可清热生津止渴,有降脂、润肠、减肥之功,适用于高血压、高血脂、肥胖症患者。

菜粥类:
芹菜粥:芹菜250克,粳米100克,将芹菜洗净切段与粳米同煮粥,每日1次,有清热解郁、养肝明目、利水消肿之功。适用于高血压病属肝火上炎者。
车前子粥:车前子20克,粳米100克,将

(转载自中国疾病预防控制中心网站)

你我共同参与, 消除结核危害

广州市结核病控制项目办公室 陈其琛

2013年3月24日是第18个“世界防治结核病日”。结核病作为一种古老的、严重威胁人类健康的传染病,再次引起全社会的关注。我国各级政府历来高度重视结核病防治工作,每年利用“世界防治结核病日”的契机,要求卫生、教育、广电、妇联、红十字会、人力资源社会保障、民政、铁路等部门,通过官方网站、电视、广播、报刊、互联网、手机短信、12320卫生热线、志愿者传播宣传等活动媒体和宣传手段,共同开展结核病防治核心信息宣传,提出“你我共同参与,消除结核危害”的宣传主题,营造全社会参与防治的良好氛围。



热烈才去就诊

集团单位防治意识不足

集团单位人员密集,一旦有传染源存在,易引起疫情的暴发流行,但由于现在的企业、工厂等多为私人经营,对职工的健康体检的重要性认识不足,常常多年未组织职工体检,肺结核患者长期在密集人群中未被发现而持续传染他人,发现的传染性肺结核患者未实施隔离治疗,仍在密集人群中继续生产和活动。

结核病宣传途径单一、宣传效果不理想

想目前,我市对结核病知识的宣传,主要是通过每年的“3.24世界防治结核病日”的咨询、义诊活动和定期派发宣传单张,折页到各综合医院、社区卫生服务中心、企业、学校等,起到了一定的宣传效果。但通过公众更常接触、影响范围更广、宣传效果更佳的电视、广播、公文传媒等形式,宣传效果不佳,主要是结核病宣传属于公益宣传,而电视、广播、公文传媒等多属于商业性。

综合医院门诊转病人到结核病机构偏少

据统计,90%以上的肺结核患者有症状后,首先到附近的综合医院就诊。近几年,全市每年由综合医院报告的病例数有2万多例,但能按《全国结核病防治规划》要求填写“转诊单”,并动员病人转到结核病机构和治疗的病例仅6000例,仅占30%左右。主要原因:医生对转病人转诊到结核病机构和治疗的重要性认识不足,认为结核病病人也是病人,可以自由选择就诊单位,医生看病较忙,不愿写“转诊单”,动员病人也没说清原因,只是口头转诊,医生以经济利益为目的,不愿让肺结核病人在综合医院治疗,治疗一段时间后无效后,才转到结核病机构。

社区卫生服务中心患者服药管理落实不严格

结核病的治疗疗程采用4种或以上的抗结核药物联合服用6-8个月,由于病人每日服药量较大且可能有胃肠道不良反应,病人一般不愿接受连续服药,尤其是病人服药2个月后,肺结核病体已消失或变得较轻,病人常自觉治愈而不再

愿意服药,因此,为彻底治愈病人,避免病情反复和复发,《全国结核病防治规划》要求,患者在完成疗程中应由医务人员、志愿者或家庭其它成员全程监督服药,但因患者普遍畏惧服药副作用,病人无法每天到结核病机构服药,且考虑到病人服药的就近性,同时又有医务人员监护,患者有服药管理的重要性认识不足,兼职过多,管理事项等原因,多每周发药给患者回家口服,患者有服药管理不好,社区卫生中心也未按要求全程至少到患者家中进行服药4次以上,无法满足患者的心理和咨询需求。

医护人员防护不完善

肺结核主要是通过漂浮在空气中的含有结核菌的飞沫核传播。防治肺结核的诊室和检查室应设置在比较宽敞、光线好的地方,并设置排风、紫外线消毒设备;在病人的诊治和检查过程中,应要求病人佩戴口罩,原因是病人在诊治过程中不断咳嗽、讲话传播,虽然医护人员已戴口罩,但仍因口罩密闭不严或未及时取下口罩,受空气中飘浮的飞沫核感染。社区门诊、综合医院在接诊过程中患者有咳嗽、痰液等肺结核可疑症状者时,应提醒患者戴口罩,并做好医务人员个人防护和室内消毒工作。目前,仍有部分基层医疗单位没有符合标准的诊室和隔离室,也常见患者没戴口罩去就诊和服药,医生与患者均未佩戴口罩短距离面对面交流。

普通传染性患者隔离不足

传染性肺结核病人指痰涂片检查阳性的病人,由于其每毫升痰液中含有5000-10000余结核菌,目前能在显微镜中观察到阳性,因此其传染性较强。能对传染性肺结核病人由于没有采取住院或在家隔离治疗的措施,患者在传染性期间的工作、活动不受限制,导致患者仍继续在密集人群的市场、地铁、飞机、公交车、卡拉OK场所不断传播结核菌,造成大范围人群的感染。

肺结核作为一种乙类传染病,患者

应有自觉的不传染他人的社会公德心

由于宣传不够缺乏隔离手段,在日常生活中,仍常见肺结核患者随地吐痰,口无遮挡咳嗽、打喷嚏、大声讲话,频繁在公共汽车、地铁等公共场所活动,毫无顾忌地向周围人群传播结核菌。

耐药多药传染性患者逐年增多且缺乏强制隔离手段

耐药多药肺结核是指引起肺结核病变的结核菌至少对目前广泛使用的一线抗结核药物异烟肼、利福平同时耐药。由于二线抗结核药物副作用相对较大,在治疗过程中肝损害、视力、听力减退等临床症状比普通肺结核多,耐药多药肺结核病人由于治疗时间长,二线抗结核药物昂贵,因此治疗成本巨大,是普通肺结核的几倍。同时由于难以治愈,治疗成功率只有60%,患者长期服用抗结核药物,导致严重的公共卫生问题,耐药多药肺结核主要来源于患了普通肺结核

应有自觉的不传染他人的社会公德心

由于宣传不够缺乏隔离手段,在日常生活中,仍常见肺结核患者随地吐痰,口无遮挡咳嗽、打喷嚏、大声讲话,频繁在公共汽车、地铁等公共场所活动,毫无顾忌地向周围人群传播结核菌。

耐药多药传染性患者逐年增多且缺乏强制隔离手段

耐药多药肺结核是指引起肺结核病变的结核菌至少对目前广泛使用的一线抗结核药物异烟肼、利福平同时耐药。由于二线抗结核药物昂贵,因此治疗成本巨大,是普通肺结核的几倍。同时由于难以治愈,治疗成功率只有60%,患者长期服用抗结核药物,导致严重的公共卫生问题,耐药多药肺结核主要来源于患了普通肺结核

市民防范意识不足

市民对肺结核病有何症状,如何传染,得了肺结核病能否治好,有无减免政策等知识了解不多,常认为咳嗽、痰血、午后潮热、盗汗、体重减轻、胸痛、咯血等是肺结核病的表现,而没有想到肺结核病还可以通过密切接触传播,市民在日常的工作、生活中,常会碰到同事、亲戚、朋友、同学等长期咳嗽、痰血,但从不提醒其到结核病机构继续保持密切接触,等到一起患病后才明白大家都是受害者;部分市民在陪伴亲戚、朋友到结核病机构就诊时,自己和患者没有戴口罩在患者密集候诊室内大声交流,没有意识到自己已处于受感染的危险中。

防治结核,需要政府各相关部门的大力支持,也需要你我共同参与,一起行动起来,消除结核危害,在此呼吁:

1.区(县级)市结核病机构应以控制本地结核病疫情为工作目标,在做好日常患者的诊疗、随访治

疗的同时,也要参与主动搜索患者、疫情监测、集团单位疫情处理、健康宣传、患者追踪、督导访视等阶段性工作,充分发挥结核病机构预防能力和治疗能力。

2.企业、工厂、学校、监管部门等人群密集的单位,应高度重视员工的胸部X线透视体检工作,通过体检能有效地筛查出人群中未知的肺结核病人,避免患者长期隐匿传播导致疫情扩散。一般的企业、工厂、学校每年至少体检1次,高危人群,例如监狱、拘留所、戒毒所等建议每半年体检1次。

3.广播电视、公安传媒等部门应大力支持结核病知识的公益宣传,以优惠或免费的形式传播结核病知识,提高市民对结核病核心知识的知晓率,动员社会各界参与结核病防治工作,形成全民防治结核病的氛围。

4.各级综合医疗机构应严格执行肺结核病人归口管理政策,就诊发现疑似肺结核,应积极、耐心说服患者,并转诊到辖区内的结核病机构接受基本免费检查。结核病机构提供免费的基本抗结核药物治疗,并开展全程6-8个月的服药管理和上门访视服务。

5.社区卫生服务中心应有专责负责患者管理的服药管理,要求患者每次服药均到社区就医,做到送药到手,咽下才走,对因客观条件无法到社区服药的患者,应培训其家庭专职人员1名,让家庭成员替代完成社区卫生中心的职责。同时,专责医生应该在患者治疗的当月月底定期上门访视患者,了解患者的服药情况、家庭基本情况,解答患者的咨询。让患者自己取药回家口服药是一种不规范的医疗方式,达不到让患者到社区管理的最终目的。

6.各医疗机构的医护人员应重视结核病的感控防控工作,在与患者的接触中,医护人员必需穿工作服和戴口罩,患者也必须戴口罩才能接诊;诊断室药房所选择通风、光亮的地方,每天开窗通风空气消毒;上门患者家中访视应避免近距离面对面的交谈。

7.结核病属于消耗性疾病,在有效的化学治疗期间,患者要通过在疗养院期间的静养、享受阳光、喝牛奶等方法来治疗,因此,得了结核病的患者,除了按医嘱服药外,还应尽量在院或在家庭静养,尽量外出参加活动和工作的。一方面有疾病患者的尽快恢复,另一方面可以减少传染他人的机会。如要外出,应注意个人卫生,不要随地吐痰,口无遮挡咳嗽、打喷嚏、大声讲话。

8.耐药多药患者由于长期排菌,且排出的是一种毒力更强的结核菌,其传染性更强,所以说耐药多药患者是一种更危险的传染源,所以,耐药多药患者应接受2年,由于治疗时间长,服用药量大,药物反应多,费用巨大,导致患者不能全程接受治疗并能治愈的数量较少。加上目前尚无立法要求对此类患者采取强制隔离措施,患者仍可以象正常人一样工作和生活。耐药多药患者就像结核病疫情控制的一颗定时炸弹,随时都有可能爆炸。

9.普通市民应懂得,如果咳嗽、痰血2周或以上,应怀疑得了肺结核,应及时到结核病机构和社区结核病机构接受免费的基本检查,如确诊为肺结核,在所属区的结核病机构可享受免费的基本抗结核药物和相关检查。同时,普通市民虽然没有不适症状,也至少每年拍胸片体检1次,发现身边密切接触者出现长期咳嗽、痰血症状,应及时提醒其到结核病机构拍胸片检查,以避免传染自己。

防治结核病 相关信息

普通肺结核免费治疗对象

实施对象 广州市常住户口(含广州市属各区、县级市户籍人口和领取本市居住证且居住6个月以上的外来人员)中的可疑肺结核病人和确诊的传染性肺结核病人(含新发病例和复发病例)。

实施单位

提供免费治疗单位为患者居住地(或户籍所在地)的区(县级市)结核病防治机构。

免费检查项目

1.可疑肺结核病人(由综合性医疗机构接诊或在防机构就诊时怀疑为肺结核者),摄X线胸片一张,胸片显示肺部有可疑活动性肺结核病变的加查痰涂片三次。

2.确诊为活动性肺结核病人:

(1)在治疗前,治疗中和疗程结束时检查血常规(白血球计数和分类、红细胞计数)、谷丙转氨酶和谷草转氨酶各一次(共三次);

(2)治疗中和疗程结束时各照X线胸片一张(共二张);

(3)6-8个月的疗程中痰涂片检查三次(初治首月病人检查二次),每次痰涂片二张。

免费治疗项目

1.免费治疗药物:异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇、链霉素5种药物;

2.免费治疗方案:按照项目统一的化疗方案,免费给予初治的肺结核病人和新发传染性肺结核病人治疗6个月,复治(复发)的肺结核病人治疗8个月。

其它事项

1.需第二次复治及多次复治的病人,不再享受免费检查和治疗。

2.住院的病人不享受免费检查治疗。

耐药多药肺结核免费治疗对象

实施对象 广州市常住户口(含广州市属各区、县级市户籍人口和领取本市居住证且居住6个月以上的外来人员)中,符合耐药多药肺结核病人和确诊的耐药多药活动性肺结核病人。

实施单位

广州市胸科医院耐药多药门诊。

诊部。广州市胸科医院耐药多药住院部,患者居住地(或户籍所在地)的区(县级市)结核病防治机构。

实施时间: 2008年7月1日-2013年6月30日

免费检查项目

1.耐多药肺结核可疑患者,进行痰涂片检查三次,痰标本培养和菌型鉴定1次。

2.确诊为耐多药肺结核病人,确诊为耐多药肺结核病人,患者愿意承担项目治疗的患者,定期提供免费的痰涂片和培养、肝肾功能、血常规、电解质、胸片;促甲状腺激素等检查。

免费治疗项目

1.免费治疗药物:吡嗪酰胺、乙胺丁醇、对氨基水杨酸、环丙氟喹酮、丙硫异烟胺、氯氟沙星、卡那霉素等组合的五种药物。

2.免费治疗方案:按照项目统一的化疗方案,提供2年的免费抗耐药多药治疗。

耐多药肺结核病介绍

耐多药肺结核是指引起肺结核病变的结核菌至少对目前广泛使用的一线抗结核药物异烟肼、利福平同时耐药。由于二线抗结核药物副作用相对较大,在治疗过程中肝损害、视力、听力减退等临床症状比普通肺结核多,耐药多药肺结核病人由于治疗时间长,二线抗结核药物昂贵,因此治疗成本巨大,是普通肺结核的几倍。同时由于难以治愈,治疗成功率只有60%,患者长期服用抗结核药物,导致严重的公共卫生问题,耐药多药肺结核主要来源于患了普通肺结核

结核药物异烟肼、利福平同时耐药。

由于二线抗结核药物副作用相对较大,在治疗过程中肝损害、视力、听力减退等临床症状比普通肺结核多,耐药多药肺结核病人由于治疗时间长,二线抗结核药物昂贵,因此治疗成本巨大,是普通肺结核的几倍。同时由于难以治愈,治疗成功率只有60%,患者长期服用抗结核药物,导致严重的公共卫生问题,耐药多药肺结核主要来源于患了普通肺结核

的病人,在治疗过程中未按医嘱服药,全程服药,导致症状反复,久治不愈所致;

也有部分健康人由于这些久治不愈的病人通过咳嗽、痰血的飞沫传播感染耐药多药患者,耐药多药患者应有高度的社会公德心,在未治愈前应尽量在家或医院隔离治疗,不到公共场所活动,出口戴口罩不随地吐痰,最大限度地避免传染他人。

