

曾经的“白色鼠疫”，我们应该如何对待？

良好卫生、饮食均衡、劳逸结合是预防良方

本报综合报道

最近，湖南结核病疫情备受关注，截至16日，共发现29例肺结核确诊病例和5例疑似病例。国家卫生计生委已责成当地核实情况，及时公开发布准确信息，全力以赴治疗患病学生。

我们都知道，结核病曾被称为“白色鼠疫”，晚期的结核病难以治愈，所以，对我们来说，积极预防、及早发现并治疗结核病至关重要。

Part 1 曾肆虐全球的“白色鼠疫”

引起肺结核的元凶是结核分枝杆菌，可能侵入人体全身各种器官，但主要侵犯肺脏，具有较强的传染性和致病性。一个传染性肺结核病人若不接受规范治疗，一年中能使10人至15人感染结核菌。当人的压力大、免疫力下降时，被感染发病的风险会成倍增加。

19世纪，结核病不再局限于中国或是埃及，而是在整个欧洲和北美大肆流行，造成了大量人口的死亡。在当时的医疗条件下，并没有有效的药

物可以治愈结核病。一开始，结核病多发于生活困顿的人群中，后来逐渐扩散到社会的各个阶层，被人们称为“巨大的白色鼠疫”。

患上肺结核的人往往会脸颊嫣红、咳嗽不断，被欧洲上流社会认为具有一种病态而柔弱的美。因此当时的很多作家甚至把患上肺结核，在日渐衰弱中死去看做是一种时尚。很多有名的作家，例如雪莱、席勒、勃朗宁、梭罗和勃朗特姐妹等，都罹患了结核病。

Part 2 结核病并未销声匿迹

结核病曾是一种严重威胁人类生命的疾病，在其严重流行的20世纪初，全球每年因患结核病死亡的人数超过200万。随着科学技术的发展，人们已经研制出十余种有效的抗结核药物。结核病不再是一种绝症，只要早期发现，正规治疗，是完全可以治愈的。然而，令人担忧的是，近年来世界上患结

核病并因此而丧生的人数直线上升，甚至比结核病无法治愈的时期还要高。

以往，结核病多发生在农村贫困地区，但近几年统计显示，结核病患者年轻化趋势明显，其中，学生患者这一特殊群体尤其需要关注。学校属于人群密集场所，若房间通风不好，一旦有学生染病，就容易造成肺

Part 3 尽早治疗，结核病不可怕

肺结核病的早期与其他疾病一样，由于病变小而没有明显症状。即使有了症状，也是一些很普通的症状，没有很明显的特点，病人和医生容易忽略。

肺结核病的主要症状有：咳嗽、咳痰超过3周；发热或胸痛超过3周；咯血。有了上述症状后，就是一位“肺结核可疑症状者”，最好先到结核病防治机构或结核病专科医院检查。除了做胸部X线检查外，一定要

做痰结核菌检查。因为检出结核菌就说明找到了病原体，就可以确诊了。早期、正确的诊断是治愈肺结核病的首要条件。

结核病患者必须及时接受治疗，这样不仅疗效好，而且费用低。可一旦延误，治疗费用至少增加3倍，其治愈率也几乎为零。

>>>链接：如何预防结核病？

1、房间要定时开窗通风，保持室内空气新鲜。据统计，每10分钟通



结核在校园里的传播。

在发病的学生群体中，以寄宿制高中和大学学生为主，这一人群压力大、作息不规律、睡眠少、体育锻炼少而导致身体抵抗力下降，一旦感染结核分枝杆菌，结核菌就会乘虚而入，如果营养再跟不上，发生肺结核的风险就会更高。

风换气一次，4~5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。

2、培养良好的卫生习惯，洗漱用具专人专用，勤洗手、勤换衣，给家里定期消毒等。

3、咳嗽、打喷嚏时应用纸巾捂住口鼻，痰要用纸包好，不要随地吐痰。

4、加强体育锻炼，生活要有规律，注意饮食营养和睡眠充足，保持健康心理，增强机体抵抗力，尽量减少发病机会。

健康百科

小雪养生重温补

本报综合报道

11月22日是中国传统的“小雪”节气。“小雪封山，大雪封河。”作为寒潮和强冷空气活动频数较高的节气，进入“小雪”后，气温会越来越低。专家提示，这一时节，应该顺“天时”，养肾。

中医认为冬季属肾，肾主藏精，为生命之源。“小雪”后，天气逐渐寒冷，寒为阴邪，容易损伤肾阳，故此时宜吃温补性食物和益肾食品。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等，益肾食品有腰果、黑豆、黑芝麻、芡实、核桃等。食物烹调方式上，可多采用炖食，山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤……这样营养流失较少。

然而在一些人“温肾阳”的过程中，会出现“生内火”的情况：口腔溃疡，口干舌燥，脸上的疙瘩也比平日多了——这都是“内火”的表现。

就食物而言，“苦”味食品有解热去火、清热润燥、消除疲劳的作用，是“火”的天敌。为了防止因温热过度而“上火”，大家可以适当多吃些苦味食物。小雪时节，人们可选择的苦味食物有芹菜、莴笋、生菜、苦菊等，这些食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、清热润肠等多种医疗和保健功能。



健康小贴士

10天不换床单会得皮肤病？ 勤换床单，有利于你的人生健康

本报综合报道

最近，一篇名为《床单10天不换，皮肤很受伤！》的文章，在网络上炸开了，被各大媒体转发！文章称，据美国《红书》杂志介绍，不换床单会给皮肤带来健康隐患，应7~10天清洗更换。

那么，十天不换床单真的会伤害皮肤吗？事实到底是怎样的呢？今天，就跟福建医科大学附一闽南医院皮肤科医师林小清了解一下。

人的一生大约有三分之一以上的时间是在床上度过的（排除工作狂、不睡觉的），一个人每天按8小时睡觉时间，跟床接触的时间远远大于跟其他东西接触时间。人每天都是

在不断新陈代谢，人体的皮肤也是这样，都会有新老更替。在床上睡觉时，人体的死皮（鳞屑）、油脂、汗液、毛发等都会掉落在床上，包括有些人在睡觉时会涂一些保湿霜等，都有可能粘在床垫上。而有些人会在床上吃东西，不小心都会把食物渣渣及饮料等掉在床上。

这些东西可以是尘螨、真菌、细菌等良好的培养基，再加上适合的温度、潮湿等，这些“小伙伴”就会疯狂生长。研究表明，平均每张床上被褥螨虫和尘埃螨虫至少有1500万只。

“没有看到，不代表不存在。而这些东西长期存在，对皮肤来讲都是

一种伤害。如果长时间不换床单，有可能会引发各种各样的皮肤疾病。”林小清说道。

而长期不换床单则会引起湿疹或接触性皮炎、体股癣、手足癣、丘疹性荨麻疹等皮肤疾病。林小清建议每天清扫一次床铺，7~14天左右换洗一次床单。及时清洗床单及被套等，可以清除床上的皮屑等，可以破坏其营养物质，破坏其适应的生存环境。清洗时可以直接间接杀灭螨虫、真菌、臭虫等，从而减少我们皮肤的患病率，减少伤害。如果没有办法做到这么勤快清洗，也需要经常把门窗打开通风，让阳光照射房间，也是很有用的。