

防治肺结核 误区有不少

专家支招如何应对肺结核

本报记者 鞠圣娇

“我竟然是肺结核？现在还有人得肺结核？”前不久，市民张永峰(化名)发现自己“阳”了之后就停止了咳嗽，到医院检查发现，导致他连续多日咳嗽的原因是肺结核。这让他十分意外，他认为肺结核应该是一种“过时”的病，没想到自己也能感染。

肺结核是最常见的慢性传染病，它离我们并不遥远，也有人因此而无法顺利上学、工作。每年的3月24日是“世界防治结核病日”，就如何应对肺结核，记者采访了聊城市传染病医院胸内科副主任医师毕科研。

误区一：长期咳嗽，自行服药

“门诊上，很多患者认为咳嗽是因为感冒、支气管炎或感染奥密克戎带来的后遗症，不把咳嗽当回事，很少往肺结核的方向考虑，没及时就诊。”毕科研说，因

为肺结核起病缓慢、病程时间较长、早期症状不明显，很容易被认为是其他疾病而耽误治疗。还有的人会自行服用药物，看似咳嗽症状缓解了，但掩盖了真实的病情。

毕科研介绍，肺结核是一种慢性呼吸道传染病，其致病菌为结核分枝杆菌，咯血或血痰是肺结核的主要局部症状。此外，胸闷、胸痛、午后低热、盗汗、乏力、食欲减退和体重减轻等为肺结核患者常见的全身症状。毕科研提醒市民，感冒还可能会有鼻塞、流涕、发热等症状且病程短，而肺结核会出现多种症状，如果咳嗽、咳痰在两周以上，要注意排查是否为结核病，而长期感冒或其他原因也会导致免疫力低下，身体也容易受到结核杆菌的侵入。

误区二：症状好转，就随意停药

如果肺结核患者确诊及时，使用国家制定的统一标准化治疗方案，经过6—

9个月的治疗一般即可治愈。

“结核病的首次用药非常关键，如果不能坚持服药，药物敏感性下降，治疗就要从头开始，而一旦出现了耐药性，康复时间就更长了。”毕科研发现，有些患者自觉症状好转或因其他原因，确诊后无法做到规律用药，想吃就吃，导致病情反复，影响康复。有的患者病情持续2年之久，给生活带来很大负担。还有的患者选择各种偏方，认为能迅速好转，但实际上得不偿失。

规律服药可以避免传染他人。因为肺结核作为一种呼吸道传染病，结核杆菌靠飞沫传播，随意停药，还有可能使结核杆菌随着咳嗽、喷嚏进入到空气中，进入到人体后就有可能导致感染。当身边有人确诊肺结核后，共同居住，同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者，有可能感染结核杆菌，应及时到医院去检查。

误区三：肺结核离我们很遥远

过去，人们认为肺结核是“穷病”，现在生活条件好了，就不会感染了。这是一种错误观念。毕科研的患者中有一些是学生、白领等人群。这是因为，健康人吸入结核杆菌后，仅有30%可能被感染。而感染结核杆菌后，人体是否发病取决于免疫力与结核杆菌毒力等因素。当免疫力低下时，毒力强的结核杆菌会大量繁殖，生成结核病灶，引发相关症状。而饮食起居不规律、劳累、节食减肥、有慢性病的人群更容易因为免疫力低而患病。

毕科研提醒市民，平时要保证充足睡眠、健康饮食、合理运动，提高自身免疫力，养成良好的卫生习惯，提高抵御疾病的能力。如果有基础性疾病应积极治疗。而如果家人中有肺结核患者，要遵医嘱服药，尽量分室居住，居室勤通风，正确佩戴口罩，避免家人被感染。



市三院健康服务队走进“鲁西第一村”

开展健康宣教和义诊活动

本报讯(文/图 通讯员 杜磊)3月21日，聊城市第三人民医院党委副书记、院长、脑血管疾病专家常立国带领多名医疗专家为东昌府区堂邑镇刘庄村村民进行现场义诊。

为贯彻落实市委“三提三敢”工作要求，不断提升医疗服务品质和群众满意度，提高公众的健康意识，聊城市第三人民医院医联体健康服务队赴“鲁西第一村”刘庄村开展“我为群众办实事 健康义诊暖民心”义诊活动，为基层群众免费体检、健康宣教。活动中，该院为村民建立

健康档案100余份，赠送控油控盐壶80个，发放宣传资料600余份，免费提供了价值500余元的药品，并将堂邑镇刘庄村卫生室纳入医联体“心电一张网”。

多年来，聊城市第三人民医院坚定不移贯彻以人民为中心的发展思路，把满足群众健康需求、助力提升基层群众健康素养作为出发点和落脚点，组织医疗专家队外出义诊，为基层群众送医送药，健康宣教，切实为民办好事、办实事，不断提升群众就医获得感、幸福感。

伤牙的这几种行为，或许你每天都在做

本报记者 张琪

牙齿是我们身体中最坚硬的组织之一，承担着咀嚼食物的功能，其重要性不言而喻。然而，生活中的一些小习惯却会对牙齿带来伤害。到底哪些坏习惯会毁掉我们的牙齿呢？怎么做才正确呢？3月22日，记者采访了聊城市第五人民医院口腔医学中心负责人钱涛。

坏习惯让牙齿问题找上年轻人

受口腔疾病影响的人不在少数，第四次全国口腔健康流行病学调查显示，我国高达97%的成年人正受口腔问题的困扰，其中接受种植牙手术的以中青年人为主。

李然(化名)是一名大学生，前段时间他经常在吃东西、喝热水时感到牙齿酸疼。“牙疼了就吃点消炎药扛过去。有一次吃饭时，他感觉嘴里有一块坚硬的东西，吐出来才发现，竟然是一小块牙。”李然说，刚开始他并没有当回事，但长期

持续的牙疼还是把他“请”进了医院。

在聊城市第五人民医院口腔医学中心，李然躺在牙椅上、张开嘴，接诊的钱涛发现他共有8个牙洞，其中有的牙齿顶端、侧面均有牙洞。

李然称，自己平时经常喝碳酸饮料，生活作息也不规律，早上起床后来不及刷牙，有时睡前还喜欢吃零食，吃完也懒得再漱口、刷牙，就直接睡觉了。治疗后，李然坦言，以后要遵循医嘱，按时正确刷牙，他会注意控制饮用碳酸饮料和零食数量。

这些行为会让牙齿受伤

钱涛直言，牙齿每天尝尽“酸甜苦辣”，但我们总是不经意间伤害它。一些患者觉得自己没有症状就是口腔健康，或者病变早期症状不明显，就选择忍一忍，等疾病较重时才来治疗。本来很简单的小问题，最后只能去镶牙或种植牙。

刷牙，相信很多人都会，有人牙齿越刷越健康，可有人却刷出了问题。

钱涛表示，牙齿虽然很坚硬，但是如果选择横刷方式、刷牙太用力、牙刷毛太硬，时间长了很容易造成楔状缺损，使牙本质暴露，导致牙齿敏感和酸疼。但对于有些人来说，刷牙就是例行公事、速战速决，反正刷了就行，至于干净不干净，满不在乎，这种刷牙方式是无效的。另据介绍，不少人把牙齿当工具，用来开瓶盖、撕包装或咬坚果等，长此以往容易在牙冠上产生细小裂纹。牙隐裂早期症状并不是很显著，但逐渐会向牙髓方向加深，从而引发牙髓炎。另外，常喝碳酸饮料、咬指甲、咀嚼冰块、用牙签剔牙等都会给牙齿带来伤害。

好习惯加定期检查 为牙齿健康保驾护航

“除了保持良好的口腔卫生习惯、使用正确的刷牙方法外，还应定期去医院进行口腔检查，做到早发现、早治疗。”钱涛表示，应正确使用“巴氏刷牙法”，使牙刷跟牙齿和牙龈呈45度角，上牙从上往

下刷，下牙从下往上刷，保证牙齿都能刷到，选择软毛牙刷，每次刷牙不少于3分钟，每天刷牙3次，特别是睡前刷牙尤为重要。积极防治牙周炎，很多人以为牙周炎吃点药就没事了，殊不知牙周炎常反复发作，可导致牙齿松动脱落，牙周炎仅靠吃药并不能解决问题，而应去医院做牙周治疗。正确使用牙线，牙线能去除牙齿上的菌斑，可以有效预防邻面龋。每年洗牙1次，定期做口腔检查，有人觉得洗牙会造成牙缝变大、伤害牙齿，结果牙结石越来越多，引起牙龈萎缩。洗牙能及时清理掉牙齿表面的结石，避免牙龈炎、牙周炎和牙齿松动脱落。

