

2021年3月24日是第26个世界防治结核病日。解放军总医院第八医学中心结核病医学部的专家提醒官兵——

# 科学防控, 远离结核病

■黄永杰 郝云龙

## 健康沙龙

**【专家档案】**梁建琴, 解放军总医院第八医学中心结核病医学部主任, 主任医师, 硕士研究生导师。

安慧茹, 解放军总医院第八医学中心结核病医学部结核病科主任, 硕士研究生导师。

杜经丽, 解放军总医院第八医学中心结核病医学部结核病防治队队长, 医学博士后。

**问:**不少人对于结核病不太了解, 请简要介绍一下结核病。

**梁建琴:**结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性传染性疾病, 其中以肺结核最为常见, 也可侵及肺脏以外的其他部位, 如肝、肾、脑、淋巴结等器官, 称为肺外结核病。

**杜经丽:**预防和控制结核病最重要的是切断病菌的传播途径。由于结核病主要经呼吸道传播, 所以要特别注意以下3个传播途径: 一是空气传播, 主要是通过传染性媒介, 包括带有结核菌的呼吸道飞沫传染给健康人群。排菌肺结核病人的深呼吸动作(如咳嗽、喷嚏、大声说话、大笑、唱歌)会呼出大量传染性飞沫, 能长时间存在于空气中, 健康人群吸入肺泡后会被感染。二是尘埃传播。如果排菌肺结核病人的痰吐在地上, 水分蒸发后会成为带菌尘埃, 有可能被健康人群吸入肺泡, 造成感染。三是再生气

溶胶传染。落在地面、物品上的结核菌随尘埃飞扬, 也容易被吸入肺泡, 造成感染。

**问:**哪些人容易感染结核病?

**杜经丽:**容易感染结核病的人, 我们称之为易感人群, 主要包括以下群体: 未受结核菌感染与未接种卡介苗, 对结核病没有产生特异性免疫力的人群; 免疫受损与免疫缺陷的人群, 如长期使用免疫抑制剂治疗和放射治疗的病人、糖尿病患者、HIV感染者、AIDS患者; 以及做了胃切除术的人; 存在结核易感基因的健康人。

**问:**说到结核病, 人们往往谈之色变, 如果不慎患了结核病, 更是十分担心。请谈谈如何正确认识结核病?

**安慧茹:**患了结核病后, 不少患者感到担心, 一怕治不好, 二怕耽误工作和学习, 三怕传染给别人。这些担心都是正常的, 但“怕”不利于疾病康复, 还可能因精神紧张、情绪低落使身体抵抗力下降。

首先, 结核病是可以治愈的。患病后不讳疾忌医, 积极、主动地配合医生, 遵循医嘱按时服药, 95%以上的患者可在6-8个月内治愈。而且, 结核病停药后的复发率很低, 特别是采用标准短程化疗方案的患者, 两年复发率约为2%左右, 涂片阴性的肺结核病人治愈后的复发率更低。其次, 做好预防工作能有效控制结核疫情传播。有传染性的患者要暂时离开工作岗位, 待传染性消失后再恢复工作; 与他人一起生活时注意细节, 如接触时戴口罩, 门窗常通风, 碗

筷单独使用、煮沸消毒等。

**问:**集体生活的群体中, 一旦有人发生肺结核, 常会造成结核病的传染和流行。预防结核病等呼吸道传染性疾病, 部队官兵应注意哪些事项?

**梁建琴:**预防结核病, 官兵应注意8个方面: 一是保持室内空气清新。晨起训练或出操前可打开窗户, 增加空气流通。二是养成良好的卫生习惯。不随地吐痰; 咳嗽、打喷嚏时用手肘或手帕捂住口鼻; 经常晾晒衣服、被褥等。三是佩戴口罩。尽量不去人群密集的公共场所, 必须进入医院、商场、超市、地铁、火车站等较密闭的空间时, 建议佩戴医用防护口罩。四是勤洗手。外出归来或训练后、进餐前要洗手。五是随气温变化增减衣服, 避免着凉感冒。六是提高自身免疫力。提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。官兵应严格遵守部队作息时间, 尽量不要熬夜, 保持愉悦的心情, 加强锻炼, 均衡饮食。七是按时健康体检。积极参加部队组织的健康体检, 按时接种疫苗。如果查体时发现潜伏结核感染, 且长期与肺结核病人共同居住或同室工作、学习, 应及时到医院排查, 必要时进行预防性抗结核治疗。八是互相监督, 及时就诊。当自己或战友出现咳嗽、咳痰、发热、乏力等不适症状时, 不要自行服用感冒药或解热镇痛药, 应及时到卫生队就诊。

**问:**结核病起病比较缓慢, 早期症状轻微, 怎样才能实现结核病的早发现及早治疗?

**安慧茹:**官兵要注意以下几点, 以防

患于未然: 周围有排菌肺结核病人, 且经常在一起交谈、用餐等, 应尽早到医院就诊, 以明确是否结核感染或患病; 发现自己工作精力不足, 出现长期低热、乏力、体重减轻、盗汗、慢性咳嗽、胸痛、胸部不适、气短等症状时, 应立即就医; 如果出现咯血症状, 要尽早排查; 出现原因不明的淋巴结肿大或破溃的淋巴结核长期不愈、胸腹壁肿块破溃长期不愈、慢性难治性眼结膜炎、慢性肛裂、肛瘘等病症时, 要警惕结核病的存在; 处于病后恢复期或大手术后体质虚弱者、糖尿病、矽肺患者, 因其他疾病长期使用激素和器官移植后抗排斥药者, 易引发肺结核病。如果官兵存在上述情况, 可以进行胸部影像学等检查。

**问:**当前治疗结核病主要采取哪些治疗手段?

**梁建琴:**结核病以化学治疗为主, 联合免疫治疗、手术治疗、介入治疗、中西医结合治疗、营养支持治疗等综合性治疗方法。相对于其他感染性疾病来说, 结核病的治疗时间较长, 治疗药物多, 药物副作用大。对于初治肺结核者, 强化期至少需要4种有效药物联合应用, 继续期至少需要2种有效药物联合应用, 疗程至少6个月。耐药、耐多药和广泛耐药的结核病患者, 疗程需要20个月以上。无论初治还是复治结核病、耐药还是不耐药结核病, 都要遵循“早期、适量、全程、联合、规律”的治疗原则, 在医生指导下进行规范治疗、全程管理, 以减少药物副作用。治疗时, 药物不要中断和间断。



目前, 我国正有序开展新冠病毒疫苗接种工作。为帮助官兵更好地了解疫苗接种的相关情况, 我们整理了一些新冠病毒疫苗接种知识, 分享给大家。

## 接种疫苗有什么作用? 疫苗的安全性如何?

第一, 从感染风险分析, 虽然我国疫情形势总体平稳, 但仍存在疫情输入和局部流行的风险。对绝大多数人来讲, 如果没有针对新冠病毒的免疫力, 就有患病可能。所以, 预防新冠肺炎最好的办法就是接种疫苗。通过接种疫苗, 能够对个体进行有效保护, 也能对人群形成有效保护, 降低感染率、重症率和病死率。

第二, 接种疫苗的人越多, 拥有免疫力的人就越多, 这样就能有效控制新冠病毒在人群中的传播, 既起到了保护自己、保护家人的作用, 也能起到保护他人、保护整个人群的作用。

第三, 目前我国使用的新冠病毒疫苗均已按照规范开展了临床研究, 获得了国家药监部门的批准, 并通过严格的检定。在疫苗储存和运输过程中, 要求定时监测、记录温度, 确保新冠病毒疫苗在储存、运输全过程中处于规定的温度环境, 符合运输的相关要求。在接种过程中, 要求医务人员要严格执行“三查七对一验证”的操作规程, 通过规范的操作来充分保障疫苗的有效性和安全性。

## 目前我国上市的4款新冠病毒疫苗有什么区别?

目前我国上市的4款新冠病毒疫苗来自两种技术路线, 有3款是灭活疫苗, 1款是腺病毒载体疫苗。

**灭活疫苗:**主要特点是疫苗的成份和天然的病毒结构是比较相似的, 是最接近的。灭活疫苗通常免疫应答比较强, 具有良好的安全性, 比较稳定, 在2-8℃情况下可长期保存两到三年, 运输方便, 采用两针免疫。

**腺病毒载体疫苗:**我国采取5型腺病毒作为载体, 导入新冠病毒抗原基因, 通过生物反应器制成活载体疫苗。该疫苗不仅能够诱导很好的中和抗体产生, 还能够增强一些细胞免疫, 采用的免疫程序是一针免疫。

# 沙尘天做好健康防护

■高群

## 健康小贴士

沙尘天气下, 空气中悬浮着大量颗粒物, 可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤, 直接对人体产生不同程度的刺激症状。沙尘颗粒还可通过呼吸道进入人体, 使气道黏膜受损, 引起或加重多种呼吸系统疾病。沙尘天如何做好健康防护? 新疆军区总医院呼吸科主任医师姜鹏提出以下建议——

**保护呼吸系统。**沙尘天气下, 大气中可吸入颗粒物增加。鼻呼吸虽能过滤一部分颗粒物, 但有些颗粒物仍会进入肺部。如果沉积于肺泡的颗粒物超过肺本身的清除能力, 可能引起支气管炎、肺炎、肺气肿, 甚至导致肺间质纤维化等严重肺病。此外, 由于高空气流的作用, 可吸入颗粒物表面可能附着着细菌、病毒等有害病原体, 不仅会危害人体健康, 还可能增加传染病的传播风险。出现沙尘天气时, 应及时关闭门窗, 等沙尘过去后再开窗通风; 采用在地上洒水、湿抹布擦拭等方法清理灰尘; 尽量避免室外活动, 老年人、婴幼儿、体弱者、呼吸系统疾病和心脏病患者更需注意, 以免旧病复发或加重。必须外出, 要做好防护, 建议佩戴口罩或使用防尘、滤尘面罩, 防止沙尘吸入体内。

**正确处理眼内异物。**沙尘进入眼睛后, 会使眼睛疼痛、流泪, 如不及时清除, 可能造成细菌性或病毒性眼病, 严重的还会诱发结膜炎。因此,

# 新冠病毒疫苗接种指南

## 新冠病毒疫苗和其他疫苗接种需间隔多久?

通常情况下, 新冠病毒疫苗和其他疫苗接种要间隔至少两周以上。但是有些特殊情况, 如遇到动物咬伤或出现外伤, 需要接种狂犬病疫苗或破伤风类毒素时, 可以不考虑间隔, 也可以优先接种狂犬病疫苗或者破伤风疫苗。

## 接种新冠病毒疫苗后多久能献血?

按现行的献血者健康检查要求, 根据接种疫苗的不同类型, 暂缓献血时间从24小时到4周不等。此外《中华人民共和国献血法》有规定, 两次献血间隔时间不少于6个月。

## 错过集中接种怎么办?

当前各地的接种工作是以目标人群为主。这类人群大部分涉及重点行业和重点场所, 主要依托所在单位组织集中接种。

如果部分目标人群因为个人原因错过了单位组织的集中接种, 还可以就近到所在的接种单位进行补种。个人要根据当地卫生行政部门、疾控机构或者接种单位的要求提前预约。

(资料综合自国务院联防联控机制新闻发布会)



近日, 新疆军区某团组织官兵开展自救互救强化训练, 通过理论授课、综合演练、系统考核等方式, 提升官兵战场救护能力。图为官兵正在用旋压式止血带进行止血练习。

李仁锡摄

# 口腔健康不可忽视

■空军军医大学口腔医院 轩 昆 郭 静

## 健康话题

口腔健康是全身健康的重要组成部分。有的战友出现口腔问题后, 未引起足够重视, 导致疾病加重, 影响工作和训练。今天, 我们对官兵易发的3种口腔疾病进行介绍。

### 牙外伤

**【案例回顾】**最近, 某部士兵小谢因牙齿咬物不送去医院就诊。经过检查, 医生发现小谢右上切牙牙髓已经坏死, 牙齿根尖出现囊性病变。仔细询问得知, 小谢3个月前在训练时不慎损伤面部, 上门牙轻度松动, 牙龈渗血, 但因牙齿没有明显疼痛, 就没在意。

**【病情解读】**牙外伤是一种常见的口腔疾病, 分为牙折、牙震荡、牙脱位。官兵发生牙外伤后, 要妥善保存离体牙残片或牙齿, 可将牙齿残片放置在生理盐水或牛奶中, 并尽快前往医院就诊。如果整个牙齿脱出体外,

可手握牙冠部位, 用流动水冲洗, 勿用毛刷刷刷, 然后将脱落牙齿放回原位, 使牙周膜重新获得营养支持。不能置于原位时, 可将其放置于牛奶中或含在舌下保存, 不要强行压入, 防止造成二次损伤。牙脱位治疗的黄金时间是1小时以内, 官兵出现牙齿脱位后应尽快就诊, 以免延误牙齿的治疗时机。损伤牙齿经过适当处理后, 牙齿根部的牙周膜需通过自身免疫系统实现愈合。愈合期间, 牙齿应尽量减少活动, 可到医院佩戴专业的制动装置。此外, 牙齿损伤后的3个月内尽量进软食。

预防牙外伤, 官兵在训练时要做好自我防护, 执行近距离搏击、高空下坠任务, 或在复杂地势环境、爆破环境下工作时, 应主动佩戴面罩、头盔和运动防护牙套。若未配备相关防护装备, 出现意外情况时, 要下意识降低重心, 并将头部面部隐藏到双臂下。

### 慢性唇炎

**【案例回顾】**某部士兵小齐到高原

驻训后, 下唇部常常干燥脱屑, 有时还会肿胀、出血, 十分疼痛。军医检查后, 诊断小齐为慢性唇炎, 并对他进行了局部处理。

**【病情解读】**慢性唇炎是一种病因不明的局部炎症, 按临床表现可分为干燥脱屑性唇炎和湿疹糜烂性唇炎。平原官兵进驻高原后, 常会出现干燥脱屑性唇炎。高原空气干燥、气候寒冷, 唇周皮肤黏膜水分容易蒸发, 从而导致唇部干裂。高强度的紫外线会使干裂的唇部进一步受损。此外, 高原低压、低氧, 缺氧还会增加血液黏稠度, 造成唇部组织末梢循环不良, 使唇部损伤不易愈合。

预防干燥脱屑性唇炎, 高原官兵可采取以下措施: 注重防晒, 外出执勤、训练时尽量穿长袖衣服、戴帽子和手套, 唇部涂抹高原护唇膏; 多补水, 每天饮水2.5-4L, 少量多次饮用; 多吃富含维生素B、维生素C及维生素E的食物, 如瘦肉、鱼肉、蛋、奶、豆类、新鲜水果和蔬菜等, 还可适当补充复合营养素制剂维生素; 提高心理素质及自身免疫力, 促使机体更好地适应寒冷干燥环境。

### 黏膜下纤维化

如果官兵出现干燥脱屑性唇炎, 可自行用生理盐水湿敷, 再多次厚涂高原护唇膏。若唇部出血、糜烂现象较为严重, 应及时就医, 对症治疗。

**【案例回顾】**前几天, 空军某雷达站士官小刘因张口困难来医院就诊。医生检查后发现, 小刘颊颌内侧面黏膜变白, 缺乏弹性, 嘴巴很难张开, 诊断为黏膜下纤维化。经军医询问, 小刘说自己经常为了提神嚼食槟榔。

**【病情解读】**黏膜下纤维化是一种慢性黏膜疾病, 早期一般会出口腔黏膜炎、水疱; 中期口腔黏膜有大理石样改变; 晚期往往伴有白斑和红斑, 且出现张口困难。咀嚼槟榔是黏膜下纤维化最重要的致病因素。官兵咀嚼槟榔时, 槟榔纤维反复摩擦, 造成口腔黏膜局部损伤。槟榔内具有细胞毒性的槟榔碱渗入黏膜组织, 会引发黏膜组织变性。建议战友平时尽量不要嚼食槟榔, 防止损伤口腔黏膜。此外, 要提高口腔黏膜疾病的自检意识。出现以下几种情况时应及时到口腔科就诊: 口腔溃疡反复发生且持续恶化; 用舌头舔口内黏膜时, 感到质地不光滑; 口腔黏膜颜色变得苍白且不均匀。

目前, 黏膜下纤维化的治疗手段包括保守治疗和手术治疗。通常保守治疗即可达到较好的治疗效果, 但疗程较长, 战友们治疗时要配合医生, 不要中断或间断。

