

肺结核的防护策略

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，其主要传播途径为飞沫传播。在一些贫困地区以及医疗资源欠发达国家仍有肺结核的传播。通过了解和掌握肺结核防护策略，能减轻患者痛苦，控制疾病传播。

一、肺结核的概述

肺结核分枝杆菌的传染源来自肺结核患者，其咳嗽、打喷嚏、大声说话或吐痰时，会将带有结核杆菌的飞沫排出体外，一旦被他人吸入，将造成感染。肺结核临床症状多呈慢性，表现为咳嗽、咳痰或痰中带血或咯血等，可伴低热、乏力、盗汗等全身症状。通过早期诊断和治疗，多数患者预后良好。

二、肺结核的护理

1. 遵循医嘱 按时服药是治疗肺结核中最关键的一步，护理人员应确保患者遵医嘱，完成整个疗程，防止药物耐药的产生。

2. 营养支持 为患者提供合理的、营养均衡的饮食，帮助增强患者的免疫力，加速康复过程。主要包括需要足够的高蛋白和富含维生素的食物。

3. 休息与活动 保证患者有充足的时间休息，同时鼓励适量的身体活动以此维持肌肉力量和改善呼吸功能。

4. 定期监测 定期检查患者的身体状况，包括体温、血液检查、痰检查等，监控病情的变化和药物副作用。

5. 呼吸支持 教导患者正确

的呼吸技巧，如深呼吸、有控制的咳嗽等，这可以帮助清除呼吸道分泌物，避免感染的进一步扩散。

6. 心理支持 给予患者积极的心理支持，以帮助他们克服对疾病的焦虑和抑郁情绪。

7. 教育与指导 向患者及家属普及结核病相关知识，让他们了解其传播方式、如何预防等，并对全疗程的治疗和药物的依从性进行强调。

8. 环境卫生 保持患者居住环境的清洁和通风，减少交叉感染的风险，这对于与患者同住的家庭成员来说非常重要。

三、肺结核的预防策略

1. 免疫接种 新生儿接种卡介苗是预防儿童特别是婴幼儿结核感染的有效手段，特别是在高发病率地区。

2. 健康教育 通过教育提高公众对于肺结核的认识，包括肺结核的传播方式、典型症状、治疗方法和预防措施。

3. 改善生活条件 保证住宅通风、卫生、减少拥挤能够有效降低结核病的传播风险。

4. 早期发现和治疗 发现具有肺结核前期征兆的患者，及时



检测排查，一旦确诊必须确保他们全程规范治疗，以阻断传染源。

5. 对高风险个体的筛查 对经常接触患者的医疗工作者、家庭成员等进行定期的结核感染筛查。

6. 减少职业暴露 对医护人员和其他职业暴露者提供足够的保护设施，例如防护口罩。

7. 合理营养和强身健体 保持均衡饮食、适量运动来增强免疫力，有助于防止结核感染及其他疾病。

8. 禁烟减酒 戒烟和限制饮酒也有助于降低肺结核的患病风险。

9. 密接者管理 对肺结核患者的密切接触者实施定期检查，必要时给予预防性药物治疗。

总之，肺结核的防控，需要我们每个人共同努力，通过一系列严格的护理及预防措施可有效阻断感染扩散，避免肺结核的传播。

湖南省胸科医院内科 徐燕

春季流感来袭，如何防范？

《黄帝内经》云：春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。春季气温回升，万物复苏，细菌、病毒也加速生长、繁殖，因此，春季是流行性感的高发期。

流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。主要通过空气飞沫传播、人与人接触、被污染物品的接触等传播。流感病毒在人群中呈季节性流行的是甲型、乙型流感病毒。尤其甲流传播范围广，易在一般人群中造成暴发流行或大流行。甲流

最初出现类似普通流感症状，但体温会比较高，一般会超过39℃，伴有肌肉酸痛、眩晕、头疼、腹泻、呕吐等症状，呼吸道症状轻微。甲流康复后，短时间内会形成一定的免疫屏障，若再次感染，症状可减轻。而普通感冒与甲流相比，发热较轻，流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等更为明显，病程较短。

如何防范春季流感？首先是接种流感疫苗，流感疫苗对于预防流感具有非常重要的作用。可

以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。其次注意个人卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。外出佩戴口罩，同时注意房间通风。家里有老年人，尤其是有基础疾病的老年人如果出现发热、咽痛、咳嗽咳痰、全身不适、精神食欲不好，或者有胸闷气短等症状，建议及时就医。

湖南中医药大学第一附属医院肛肠科 袁畅

穿刺活检，“针”相大白的那些事

穿刺活检检查，让越来越多的肿瘤疾病得以早期发现，为后续诊断、治疗争取到了宝贵“战机”。但很多人对于该项检查的认知有限，甚至拒绝穿刺活检，导致延误治疗。本文将详细讲解穿刺活检的作用及意义。

什么是穿刺活检？

即在影像图像的引导下，经皮肤以最短的路径，将穿刺针刺入病变组织内部，取足够的组织条供病理科医生进行病理诊断、基因检测，以明确诊断，指导临床医生进行下一步诊疗。

为什么需要做穿刺活检？

绝大多数患者都是先经历了

影像学检查发现可疑病变，初步判断为肿瘤，后经病理诊断最终确诊的。而病理诊断需要获取病变组织，穿刺活检优势更为明显。

穿刺活检的优点

穿刺活检方法较简便，在局部麻醉下进行，操作对机体的损伤小、出血少，因而较为安全，同时，感染机会少、恢复快，也不影响早期化疗或放疗，能帮助明确大部分病理诊断。

穿刺活检手术注意事项

术中患者需按照医生发出的指令，均匀呼吸且保持姿势、避免乱动。如果出现刺激性咳嗽等，请尽量忍住，否则会在一定程度上增

加手术风险。如果术中出现疼痛或喘憋，可以告知医护人员，方便术中第一时间进行处理。

穿刺活检会不会刺激肿瘤，造成癌细胞扩散？

这是大众长久以来的错误认知。虽然从理论上讲，确实会存在癌细胞脱落形成“种植转移”的可能性，但国内外的多项大型研究均已证实其发生概率极低，和穿刺活检带给患者的益处相比完全可以忽略不计。即使还有个别“漏网”的癌细胞，人体的免疫系统也能将其“捕杀”。

湖南中医药大学第一附属医院罗芙蓉

宫颈癌筛查，你做对了吗？

宫颈癌，是女性生殖系统的一种常见恶性肿瘤，多发于50~55岁妇女。它的发生与HPV的感染有着密切的关系。宫颈癌的发展是一个长期的过程，从最初的感染HPV到发展为宫颈癌，可能需要数年甚至十几年的时间。宫颈癌虽然可怕，但在早期阶段发现与治疗有极高的成功率。本文将告诉你如何科学进行宫颈癌筛查。

一、宫颈癌筛查的重要性

1. 早期发现宫颈癌 通过宫颈癌筛查，可以检测到宫颈的异常细胞变化，及时发现宫颈的早期病变，避免癌细胞大量繁殖，从而在早期进行治疗，提高治愈率和生存率。

2. 预防宫颈癌 筛查可以发现宫颈的癌前病变，对这些病变进行及时干预和治疗，可以有效预防宫颈癌的发生。

3. 减轻治疗负担 早期发现的宫颈癌，治疗相对简单，效果更明显，对患者的影响也较小，能够减轻治疗带来的负担。

4. 提高生活质量 通过筛查，以及早发现和治疗宫颈癌，避免因疾病恶化而影响女性的生活质量。

二、宫颈癌筛查的方法

1. 宫颈涂片检查 通过采集宫颈表面细胞，用显微镜观察是否存在异常细胞。

2. HPV病毒检测：通过采集宫颈分泌物或脱落细胞，检测是否感染了人乳头瘤病毒（HPV）。

3. 宫颈活检：在局部麻醉下，通过取下一小块宫颈组织进行病理学检查，以确定是否存在癌前病变或癌症。

4. 电子阴道镜检查：使用高清晰度的电子显微镜观察宫颈表面和内部的情况，以便更准确地诊断宫颈癌。

三、宫颈癌筛查的频率和年龄段

21岁以上的女性应开始进行宫颈癌筛查，21~29岁的女性应每3年进行一次宫颈细胞学检查，30~65岁的女性应每2年进行一次宫颈细胞学检查和HPV-DNA检测的联合筛查。65岁以上的女性，如果过去筛查结果为阴性，可以停止筛查。有宫颈癌前病变或既往病史的患者需要每年接受筛查。

四、宫颈癌筛查的注意事项

1. 定期进行筛查 建议女性每年进行一次宫颈癌筛查，特别是在性生活开始后或年龄超过21岁时。对于高风险人群（如有HPV感染史、免疫系统受损等），可能需要更频繁的筛查。

2. 避免月经期进行筛查 月经期间宫颈上皮细胞易受到刺激，可能会影响结果准确性。因此，最好在月经结束后再进行筛查。

3. 避免使用阴道药物 在进行宫颈癌筛查前一周内，应避免使用任何阴道药物，包括洗液、药膏等。这是因为这些药物可能会影响宫颈上皮细胞的形态和数量，从而影响结果准确性。

4. 注意个人卫生 在进行宫颈癌筛查前，应注意个人卫生，保持外阴清洁干燥。

总而言之，宫颈癌筛查是一种极为有效的预防手段，可以帮助尽早发现可能的问题并采取相应治疗措施。作为女性身体保健的一部分，定期进行筛查是每位女性需要重视的措施。

湖南省岳阳市临湘市桃林镇中心卫生院 方华平