

# 结核病能彻底治愈吗

2021年3月24日是第26个世界防治结核病日,今年的主题是:“终结结核流行,自由健康呼吸”。不少人对结核病了解甚少,有些人甚至觉得一旦染上了结核病便无法治愈。

实际上,依靠如今的先进医学科技,结核病的治愈率已经达到了90%以上。但结核病的病因是什么?我们又该如何预防结核病呢?

## 结核杆菌是致病元凶

结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。结核菌可能侵入人体全身各种器官,但主要侵犯肺部,称为肺结核病。结核病是青年人容易发生的一种慢性和缓发的传染病。潜伏期4~8周,其中80%发生在肺部,其他部位(颈淋巴、脑膜、腹膜、肠、皮肤、骨

骼)也可继发感染。人与人之间呼吸道传播是本病传染的主要方式。传染源是接触排菌的肺结核患者。随着环境污染和艾滋病的传播,结核病发病率越发强烈。除少数发病急促外,临床上多呈慢性过程。常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。

## 预防结核病要从自身做起

预防肺结核,主要有以下几点:第一,早期控制感染源,即在家中肺结核病人进行早期治疗,只要检查结核杆菌阴性三次以上,就基本不具有任何传染性;第二,切断传播途径,个人做好防护,避免与结核病人近距离接触,如有需要,可戴上口罩,避免传染;第三,在家中要注意开窗通风,定期消

毒;第三,保护易感人群,平时加强身体锻炼,增强机体抗病能力,家中有小孩的话,可接种卡介苗预防肺结核。

如果一旦染上了结核病,则需要遵循以下治疗原则:一是早期病变中的细菌多,药物容易发挥作用;二是剂量适宜既能发挥最大杀菌或抑菌作用,同时患者也易耐受,毒性反应不大;三是联合用药可防止耐药性产生,联合用药还可针对各种代谢状态细菌及细胞内外菌选药,以达到强化药效的目的;四是用药不能随意间断,间歇疗法在剂量及间隔上有特定要求,用法也有一定规律,不属间断疗法;五是化疗要坚持全程,目的在于消灭持存菌,防止复发,全程不一定是长程。(陈国华)

## 生活新知

### 戴美瞳伤眼睛

近日,“不建议年轻人戴美瞳眼镜”的话题登上了微博热搜并引发热议。那么,经常戴美瞳究竟有哪些危害?应如何科学佩戴?

国家药监局把美瞳列为第三类植入药物,是高风险管理的器件。经常戴美瞳会造成眼部的并发症,特别是劣质的美瞳,因为是戴在角膜上,经过泪液浸泡以后,它的色素可以流出来,刺激眼睛,造成眼睛的炎症。

所以,如何减少戴美瞳的过程中引发的并发症呢?首先要认清是不是国家批准上市的,同时,在戴的过程中,一定要注意手的清洁;另外,把隐形眼镜取下来之后的保存和消毒问题,也是非常值得注意的。有的人觉得自来水洗一下就可以了,这是不对的。因为有时候,自来水也会造成隐形眼镜的污染。

(廖洋)

### 去屑洗发水每周用1次就够

头皮屑不仅影响个人形象,难忍的瘙痒也会让人痛苦不堪。于是,很多人就把目光投到了去屑洗发水上。实际上,过度使用这类洗发水治标不治本。

根据生成条件的不同,头皮屑可分为生理性和病理性两类。生理性头皮屑较为常见,是一种干性皮屑,表现为糠状、灰白色的小鳞屑,散落在毛发间。少量生理性头皮屑也会表现为油性皮屑,即头皮和发丝上伴有油腻黏滑的感觉,且上面附有厚薄不一的痂皮。病理性头皮屑则是指头皮因细菌感染、真菌感染或其他物理、化学性伤害造成头皮发炎,一般表现为头屑过多,毛孔堵塞,毛发受损,甚至出现头皮瘙痒的现象。

常见的去屑洗发水里含有表面活性剂、大分子阳离子聚合物、去屑剂和硅油。大分子阳离子聚合物在冲洗时会形成凝胶状态,包裹着去屑剂,沉积到头皮上,然后杀死头皮真菌,从而达到去屑效果。但如果长期使用会破坏头皮的正常菌群,反而令头屑增多。因此,有头皮屑的人可以每周使用1次,无头屑者不建议使用。

(董正邦)

## 微科普

### 微小的太空垃圾何以造成惊人的破坏?



国际空间站(ISS)的一扇玻璃窗上有一道大约0.25英寸长的凹痕,这凹痕却是微小的太空垃圾造成的。

这是因为在国际空间站和大多数其他卫星的那个高度,物体每90分钟绕地球运动一周,这意味着物体飞行的速度将超过每小时25200公里,是地球上子弹平均射击速度的十倍。两者相撞,便会给国际空间站带来严重的撞击。

(勾琳)

## 探索发现

### 为什么肝癌一发现就是晚期?

肝脏是一个强大的器官,在人体中扮演着重要的角色。

肝脏的强大之处在于功能多,但这也成为了它的致命缺点。

首先,肝脏不太会痛。肝脏内部是缺乏痛觉纤维的,也就是说,它没有痛感,即使出现一些小问题,人体也感觉不到很明显的不舒服。只有当癌细胞不断生长膨胀,触碰到包膜了,人体才会有痛感。因此,当你感觉到痛的时候,往往为时已晚。

其次,肝脏的能力很强,坏了一部分还能正常工作。肝脏的工作效率非常高,正常人的肝脏大约只需要使用1/4就可以满足日常所需。肝脏的这1/4坏了,还有其他肝细胞可以正常运作。也正是因为肝脏的巨大潜能,即便是肝癌发展到进展期,到了肿瘤已经长大、在肝内有了转移灶的程度,有时候肝功能可能还是没有明显的异常。

(肖恩)

### 麻风病药或能抑制新冠病毒

近日,科学家发现,目前用于治疗麻风病的药物氨苯吩嗪,其在人类细胞和仓鼠模型中可有效对抗新冠病毒感染。氨苯吩嗪可以口服,制造成本相对较低,这些特点使其成为潜在的颇具吸引力的新冠候选药物。

研究团队发现,氨苯吩嗪这种药物可以在人类和猴细胞系以及人类肺组织中,减少两种冠状病毒——新冠病毒和中东呼吸综合征冠状病毒的复制。在针对该药抗病毒作用

的分析中研究人员还观察到,该药靶向新冠病毒复制中的多个步骤,包括干扰细胞融合过程和病毒解螺旋酶的活性。

研究人员认为,氨苯吩嗪或可成为新冠门诊治疗的颇具吸引力的候选药物,其可能在控制当前新冠大流行以及对未来新兴病毒的防范中发挥重要作用。现在需要进行更多临床研究,来确定它是否有潜力成为一个备选疗法。(张梦然)

## 提了个醒

### 素食者骨折风险高

如今,一些追求健康和怕长胖的人士,十分推崇的一种饮食模式就是素食,认为这样会让身体变得轻松。但近期发表的一项研究报告称,与肉食主义者相比,素食主义者可能面临更大的骨折风险。该研究关注了所有类型的植物性饮食,包括纯素食、素食和鱼素,发现随着饮食中动物产品的减少,骨折风险也会增加。

为什么素食会影响骨骼健康呢?说到素食的时候,很多人的第一感觉就是,那是非常健康的一种饮食习惯。现在很多人因高热量饮食的摄入导致了疾病的出现,多吃蔬菜等素食确实有利于身体健康。但研究发现,比起吃肉的人来说,素食者的骨头更脆。研究人员认为,他们的骨骼较细,摄入的卡路里和蛋白质较少,体重指数较低,身体脂肪含量也低,因此骨折的风险更大。

(燕声)

### 动物肝脏宜煮不宜炒

对于动物内脏,喜欢的人认为它们是美味佳肴,爆腰花、溜肥肠、夫妻肺片……都令人垂涎三尺。可以肯定地说,动物内脏的确营养丰富——含有丰富的蛋白质、维生素A和微量元素铁,尤其是肝脏,营养更为丰富。

但实际上,动物肝脏是动物体内的主要解毒器官。动物吃进去的食物其有毒有害物质大多经肝脏进行代谢转化,然后排出体外。所以,动物肝脏的烹调方法是有讲究的,其中一个重要原则是宜煮不宜炒。

因为炒的过程中加热很不充分。以猪肝为例,爆炒的话,可能没有足够高的温度和足够长的加热时间来杀灭猪肝里的寄生虫,所以不提倡用炒的方法。那该怎么烹饪呢?煮,而且煮的时间尽可能延长,煮烂一些,不仅安全还有利于消化吸收。在吃动物内脏的同时,可吃一些大豆及豆制品,因为其中含有的豆固醇结构与胆固醇类似,可以减少人体对胆固醇的吸收。

(于康)

## 养生保健

### 吃酸菜要防亚硝酸盐

将白菜腌成酸菜,保存时间长,而且酸菜能长时间保持脆嫩的口感,加上味道酸咸可口,很容易勾起人的食欲。直到现在,酸菜仍是北方人冬天必不可少的一道菜。

但白菜在发酵的过程中,亚硝酸盐的含量呈先升高后降低的趋势,这个过程在1个月左右。其中,酸菜在刚开始腌制的4~8天亚硝酸盐含量最高,第9天后开始下降,20天至1个月后就很少了。所以,只要避开亚硝酸盐含量最高的时间,腌1个月以后再吃,就不会太受亚硝酸盐的影响。如果还不放心,可以在腌制过程中加一些维生素C片,能够有效减少亚硝酸盐的产生。

除了亚硝酸盐以外,酸菜腌制过程中加入大量的盐也是一个对健康不利的因素。对于三高患者和心血管功能比较弱的老人来说,吃太多高盐的酸菜会加重病情发展,所以食用酸菜一定要控制好量。

(高燕菁)