



专家线上开讲 筑牢抗结核健康防线

2025年3月24日是第30个“世界防治结核病日”。我国今年的宣传主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。

滨州市中心医院结核科主任兼结核一病区主任王德翠走进滨州广播电视台“健康诊聊”演播室,与大家分享结核病防治相关健康知识。

>>>什么是结核病?

据世界卫生组织发布的《2024年全球结核病报告》显示,我国是30个结核病高负担国家之一,我国2023年估算结核病新发患者数为74.1万,估算结核病发病率为52/10万。

结核病是由结核菌感染

引起的一种慢性传染病,人体除了毛发、指甲和牙齿以外,其他的脏器都可以感染结核而发病,但是最常见的还是肺结核。肺结核在人类各个器官结核病中要占到80%以上,也是结核病传染的主要类型。

>>>得了结核病会有什么症状?

结核病和其他疾病不一样,它的症状分全身症状和局部症状。

全身症状不典型,早期全身症状常与其他疾病相似,容易被忽视。常见的有持续低热(体温多在37.3℃-38℃之间,午后或夜间明显,可伴有畏寒)、盗汗(入睡后出汗,醒后汗止,严重者可湿透衣物)、乏力与消瘦、无明显原因的体力下降、体重减轻、食欲不振等。

因全身各个器官系统都

可患结核病,所以局部症状因患病器官的不同而各有特点。比如,肺结核的症状有咳嗽、咯痰、胸痛、气短、咯血等。肾、输尿管、膀胱等泌尿系统结核可有尿频、尿急、尿痛、腰痛、腹痛等症状。脑结核有头疼、头晕等症状,生殖系统结核病可引起不孕,女性有月经不调等症状。

需注意的是,结核病在早期约50%左右没有明显症状,是在健康查体或因其他疾病查体时发现。

>>>结核病的传播途径有哪些?

排菌的肺结核患者是主要的传染源,肺结核主要通过呼吸道飞沫和气溶胶传播。

飞沫传播:

活动性肺结核患者在咳嗽、打喷嚏、大声说话、唱歌时,结核菌就会通过飞沫播散在空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫,就可能受到感染。1例传染性肺结核患者如果不治疗,一年内可传染给10-15名健康人。

气溶胶传播:

肺结核患者咳出的痰液暴露于空气中形成气溶胶,随尘埃飞散传播,健康人吸入后

也可能导致感染。所以,与肺结核病人共同居住,同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者,有可能感染结核菌,应及时到医院检查排除。

一般的肺外器官患了结核病,传染给他人的可能性较小。但是如果出现以下情况,也要高度重视。

浅表淋巴结核:颈部淋巴结核、腋窝淋巴结核、皮肤结核的患者,如果皮肤破溃以后,结核菌可通过破损的皮肤暴露于空气中传播。

泌尿系统结核:患者的结

核菌可随着尿液排出体外,暴露于空气中传播。

肠结核患者:结核菌可随大便排出体外,暴露于空气中进行传播。

排菌的肺结核患者传染性比较强,按照我国现有政策,需住院隔离治疗。但如果还有其他原因,确实不能住院治疗的,要居家治疗。病人在家要单独居住一个房间,日常戴口罩,备专门的痰盂咳嗽,同时勤洗手、多通风。患者居住的房间,可以用紫外线灯进行空气消毒。

>>>日常生活中怎样预防结核病?

1. 新生儿要接种卡介苗,卡介苗是预防结核病的有效疫苗,可显著降低儿童重症结核病的风险。

2. 保持良好的卫生习惯,

避免与传染性结核病患者进行密切接触。

3. 增强免疫力,保持健康的生活方式,如均衡饮食、禁烟限酒、适量运动。

4. 早期筛查,对于高风险人群要定期进行结核病的筛查。

(滨州市中心医院)

春季骑行正当时

滨医专家为女性送上安全“锦囊”

□晚报记者 刘飞
通讯员 张莹莹 董坤

气温回升,春暖花开,骑行的队伍成为城市一道靓丽的风景线。在骑行队伍中,不乏女性朋友的身影。对此,滨医附院妇科主任医师管东东提醒女性朋友,春季骑行好处多,但更应该注意自身安全问题。

“近日,在接诊过程中我们注意到,有女性朋友在骑行过程中会阴部受伤。”管东东说,近年来,加入骑行队伍的女性朋友越来越多,对于女性朋友来说,骑行是一项不错的运动,不仅可以控制体重,改善关节健康,提升耐力,还可以提升情绪,改善睡眠,增强社会互动。

“但是,骑行也是有风险的,相较于男性来说,女性朋友尿道较短且宽,细菌更易侵入。在骑自行车过程中,特别是当车辆载有重物或处于经期时,会阴部可能受到较大压力,导致局部充血、肿胀,从而增加尿路感染的风险。”管东

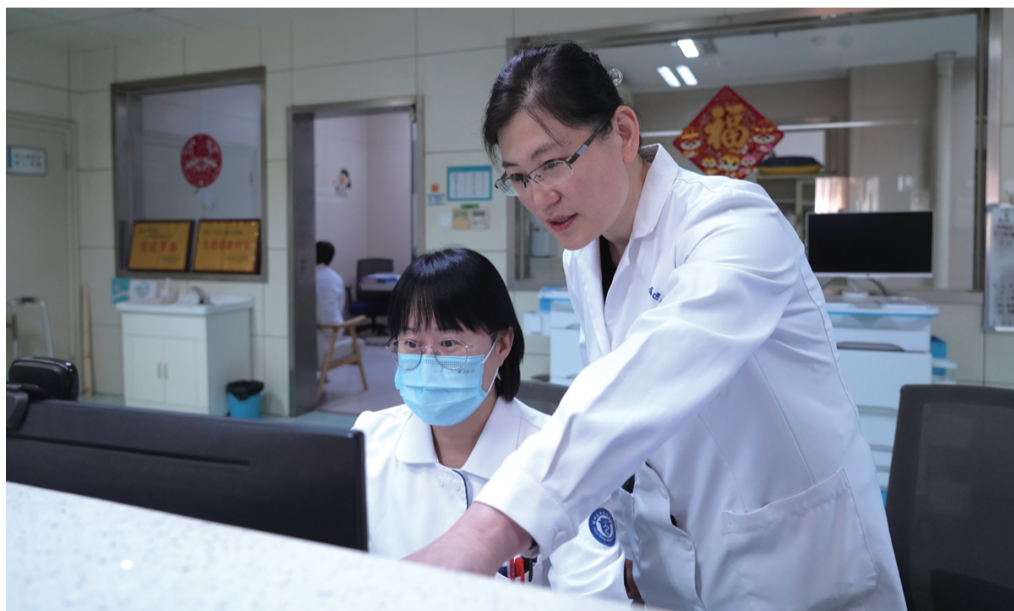
东表示。此外,如果骑行裤不透气或清洁不当,也可能成为细菌滋生的温床。

而除了尿路感染,骑自行车还可能引发多种身体损伤。女性骨盆较宽,耻骨弓较男性低平,因此经常骑自行车容易导致阴股沟及邻近软组织受损。长期骑行对女性的性健康也可能产生不良影响,如导致性区域的神经和血管受到压迫。此外,在骑行过程中,如若骑行时间过长、强度过大以及姿势不正确,还可能发生脊椎及腰椎的损伤、膝关节磨损以及腰背疼痛等问题。

“所以姐妹们在享受骑行的健康益处时,也一定要注意适量运动并保持正确的骑行姿势。”从专科医生的角度,管东东给热爱骑行的姐妹们几点建议:

首先,要选择适合自身的自行车车架尺寸,以及车把、脚踏、坐垫的高度,避免造成腰、腿、膝盖等部位的疼痛不适。

其次,必要的运动装备,特别是头盔在骑行过程中发



挥着至关重要的作用,首要预防头部受伤,头盔也是生命的保障。由于女性骨盆与男性不同,女性朋友尽量避免选择过窄过硬的车座。必要时穿骑行裤,可以减少摩擦和压力,避免会阴部不适和损伤。

再次,女性尿道短而直,骑行过程中汗液和分泌物更

容易与尿道口接触和摩擦,引起泌尿系统感染,所以要保证充足的水分摄入,不要长时间的憋尿,及时排尿。

另外,长时间骑行会导致会阴部受压,影响局部血液循环,增加麻木、疼痛甚至神经损伤的风险。所以,建议女性朋友每隔一段时间要下车休

息。

“很多姐妹咨询经期是否可以骑行,答案是肯定的。”管东东表示,在特殊时期,姐妹们可以根据个人身体状况,适当减少骑行时间和强度。“祝愿各位姐妹们骑行愉悦,勇敢追风。”