

世界防治结核病日

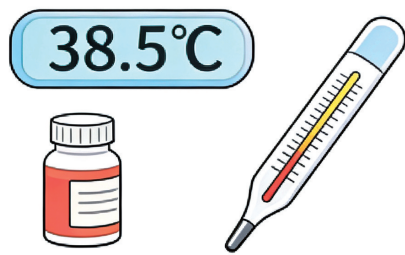
咳嗽发热总不好？

警惕可能是肺结核病的“警报”

记者 刘威

眼下正值乍暖还寒的早春时节，也是呼吸道疾病的高发期，咳嗽、发烧成了不少人的日常困扰。但很多人觉得，反复咳嗽、低烧，无非就是感冒没好利索，扛一扛就能过去。但你知道吗？有一种疾病，早期症状和感冒相似，却远比它们顽固且危险。它就像一个沉默的伪装者，披着感冒的外衣，悄悄侵蚀着肺部健康，甚至可能拖成重症。它，就是肺结核。

每年的3月24日是世界防治结核病日。宁夏医科大学总医院医学实验中心主任医师师志云介绍，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，包括肺结核、骨结核、肾结核等，最常见的是肺结核。生活中不少人把肺结核的早期症状当成感冒，耽误了最佳诊疗时间，所以了解它、防范它，对守护自己和他人的健康格外关键。



建议及时就医



制图：蔡廷（AI辅助生成）

案例回放

反复咳嗽、低烧，他把结核病当成「感冒」

近日，28岁的小李来到医院就诊。他说自己咳嗽快1个月了，从上周开始总在下午发低烧，晚上睡觉经常盗汗，把睡衣都浸湿了。最初，小李觉得这就是早春换季感冒没好透，自己买了止咳药、感冒药吃了半个月，症状不仅没好转，最近咳嗽时还偶尔咳出点血丝。他这才慌了神，赶紧来医院检查。经过一系列检查，小李被确诊为活动性肺结核。医生告诉他：“早春感冒多发，很多人把肺结核症状当成感冒硬扛，再拖下去，肺部病灶可能会扩大，治疗难度也会增加。”

1 区别感冒与肺结核 注意几个典型症状

不少人一旦出现咳嗽、发烧等症状，就习惯性当成感冒处理，却很容易忽略另一种症状相似却危害更大的疾病——肺结核。那么，普通感冒和肺结核到底怎么区分？师志云提醒大家记住几个关键点。

普通感冒往往来得快、去得也快，通常会有鼻塞、流鼻涕、嗓子疼等症状，也可能伴有低烧，如果配合休息、对症用药，一般1~2周就能痊愈。

而肺结核病早期特别会“伪装”。很多人早期没感觉，等病原菌活跃了才出现以下这些信号：咳嗽、咳痰超过2周；痰中可能带血丝；午后或傍晚出现低热（通常在37.3℃到38℃之间），夜间盗汗；疲劳乏力、食欲减退、不明原因的体重减轻。

值得注意的是，结核分枝杆菌也可能侵犯淋巴结、骨骼、肾脏等部位，引起相应部位的疼痛、肿胀或功能障碍。

2 谁是肺结核病的高危人群？

肺结核病主要通过空气飞沫传播，当活动性肺结核患者咳嗽、打喷嚏时，会将含有结核菌的飞沫播散到空气中，他人吸入后可能被感染。但感染后是否发病，则取决于个人的免疫状态。以下几类人属于结核病高危群体，要格外留意。

免疫力弱的人：糖尿病、艾滋病、肿瘤、矽肺患者；长期吃激素/免疫抑制剂的人；营养不良、老年人以及婴幼儿。

密切接触者：与活动性肺结核患者共同居住、工作或学习的人，感染风险远高于普通人。

密闭环境中的人：长期待在拥挤、通风不良，人员密集场所的人，更容易被传染。

密闭环境中的人：长期待在拥挤、通风不良，人员密集场所的人，更容易被传染。

3 明确诊断再规范治疗

一旦出现肺结核可疑症状，及时、正确的诊断是战胜疾病的第一步，医生经常会通过体格检查、询问病史及影像学检查帮助早期发现和鉴别诊断。

师志云介绍，确诊肺结核病的“金标准”是病原学检查，即通过痰涂片显微镜检查或痰培养找到结核分枝杆菌。随着分子生物学技术的发展，肺结核检测迎来了更高效的手段，比如核酸扩增检测（如PCR技术）和GeneXpert快速检测，可直接查找特异性DNA片段，几小时就能出结果，灵

敏度高，同时能查出是否对利福平等关键药物产生耐药性，大幅提高了肺结核的早期确诊率。

而一旦通过病原学或分子检测确诊为活动性肺结核，就要立即启动规范治疗。现代抗结核治疗采用多种药物联合、规律全程服用的治疗方案，绝大多数患者是可以治愈的。但治疗的前提是诊断明确。如果没有明确的病原学诊断，盲目用药不仅可能无效，延误病情，还可能导致结核分枝杆菌产生耐药性，使治疗变得异常棘手和漫长。

4 预防结核病，做好这些事

那么，在日常生活中，我们如何预防结核病呢？师志云建议，关键在于控制传染源、切断传播途径和保护易感人群。

首先，确诊的肺结核患者应遵循“早期、联合、适量、规律、全程”的原则进行规范治疗，这是消除传染性最重要的措施。

其次，要保持良好的个人卫生习惯，如不随地

吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘掩住口鼻。每天开窗通风2~3次，每次30分钟以上，保持室内空气流通。

此外，加强锻炼，均衡营养，保证充足睡眠，提高自身免疫力，是抵御包括结核病在内的各种疾病的基础。对于新生儿，及时接种卡介苗，能有效预防儿童重症结核病的发生。

小贴士 休养生息，辅助康复

肺结核属于消耗性疾病，良好的营养支持、规律的作息和适当的运动对康复至关重要，在肺结核的预防中也不可或缺：

● 应摄入高热量、高蛋白、高维生素的食物；补充铁、钙等微量元素；多吃新鲜蔬菜、水果、蛋类、豆类和奶制品。

● 规律作息、避免熬夜、过度劳累；适当运动。