

春季肺结核高发

咳嗽咳痰超两周要及时就诊

本报讯(记者刘雅玲)春季是肺结核的高发期,如发现不及时,治疗不彻底,会对健康造成严重危害,甚至可引起呼吸衰竭和死亡,给患者和家庭带来沉重的经济负担。

然而,有些患者在治疗初期症状很快缓解,感觉“没事了”,就私自停药,这样会造成哪些后果?肺结核到底该如何治疗?中大五院感染病防治中心专家为您解答。

▶▶ 肺结核有哪些症状?

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性传染病,也就是人们常说的“肺癆、癆病”。肺结核的主要症状有咳嗽、咳痰两周以上,痰中带血丝或咯血等,其他常见症状还包括胸闷、胸痛、午后低热、盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等。

但是,感染结核菌后,只有少数免疫功能低下的人会很快的发病,大多数人没有任何症状。此时,结核分枝杆菌会在人体内“潜伏”下来,待到人体免疫力下降时,它会趁机大量增殖,发展为活动性肺结核。

中大五院感染病防治中心感染病一科主任丁立提醒,出现以上症状要及时到结核病定点医院进行肺结核相关筛查。同时,确诊为肺结核的患者应该常规检测血糖、尿糖以及肝、肾功能、乙肝两对半、丙肝抗体、HIV抗体等项目,以便及时发现合并症。

▶▶ 哪些人容易感染结核?

肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染。肺结核病人在咳嗽、咳痰、打喷嚏时,结核菌播散到空气中,健康

人吸入带有结核菌的飞沫或气溶胶即可能受到感染。

与肺结核患者共同居住、同室工作和学习的人都是肺结核患者的密切接触者,容易被感染;老年人、糖尿病患者、免疫力低下者、艾滋病毒感染者、器官或骨髓移植者、透析治疗者、矽肺患者、长期应用糖皮质激素或其他免疫抑制剂者等都是容易发病的人群,应主动进行结核感染筛查。

▶▶ 如何防治肺结核?

肺结核一般采用当前国际公认的标准治疗方案,即坚持早期、规律、全程、联合、适量原则行抗结核治疗。有些患者在治疗初期症状很快缓解,感觉“没事了”,就私自停药,但是过早停药常常导致疾病很快复发,还容易造成耐药。

丁立提醒,结核病治疗疗程长,一般需要半年到一年,有些危重复杂病例甚至需要治疗更长的时间。值得注意的是,即使经过规范全疗程的治疗,治愈停药的患者经过一定时间,因身体免疫状态改变等情况,结核病会复发。所以,定期体检非常重要。

结核病可防可治,预防结核病要做到:养成良好的卫生习惯,生活规律,饮食均衡,戒烟限酒;坚持体育锻炼,增强身体抵抗力;勤洗手,常通风,在人流密集的场所佩戴口罩;预防和控制容易引发肺结核的疾病,如艾滋病、糖尿病、尘肺病等;出现结核可疑症状(咳嗽、咳痰>2周或咯血)时,应及时到结核病定点医院就诊;加强主动筛查,早诊断、早治疗,进行潜伏感染预防性治疗。

过了青春期还在“爆痘”

中医推荐4款食疗方

本报讯(记者刘雅玲 通讯员董飞)明明过了青春期,脸上却又开始疯狂冒痘,这是为什么,是不是“内分泌紊乱”了?广东省中医院珠海医院内分泌科周钦云医生建议,有些“青春痘”需要到内分泌科就诊。

过了青春期,为什么还会长痘?

“青春痘”,医学上称之为痤疮,是毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病,好发于青春期而得名。该病主要发生于皮脂腺分泌旺盛的面部及前胸、后背等处,临床表现为粉刺、丘疹、脓疱、囊肿、结节,常伴有毛孔粗大和油脂溢出。

大部分痤疮在青春期后会减轻或消失,但现实中成年人发病率越来越高,治疗困难。周钦云认为,这跟过度摄入高糖高蛋白或高脂食品,工作压力大、熬夜、紧张焦虑等,以及不正确的皮肤护理、过度彩妆、过度日晒、肥胖、女性月经周期异常等因素息息相关。所以,青春痘并非青春期的“专利”。

“青春痘”是“内分泌紊乱”吗?

周钦云表示,发生于青春期的寻常痤疮一般来讲血循环中雄激素水平正常,可能与皮脂腺对雄激素的敏感性增加有关;而青春期后痤疮发病常伴有雄激素水平的增加,提示与某些内分泌疾病发生有关。

当女性痤疮较重,特别是伴有多毛、脱发、月经紊乱等症状时,应考虑雄激素增多等内分泌疾病,如:库欣综合征、多囊卵巢综合征、肾上腺或卵巢罹患分泌雄激素的肿瘤等。这些疾病需要内分泌科医生进行鉴别诊断和治疗。

“爆痘”不停,要怎么办?

痤疮的病因很多,所以一般需要医生完善各项内分泌检查,必要时结合子宫附件超声、肾上腺CT等检查,排查器质性病变,根据检查结果制定治疗方案。

此外,市民也要养成良好的饮食起居习惯:均衡饮食,避免食用高糖或高脂食物,限制奶制品的摄入,同时适当多吃些含锌及维生素A的食物,如瘦肉、海产品、动物内脏、南瓜子、腰果、胡萝卜等。

保持规律的生活作息,早睡早起,充足睡眠,避免熬夜;保持良好的心态,合理释放压力,有利于预防痤疮复发及加重;适度洗脸、洗头,不宜长期选用碱性过强的洗护用品,不过度使用化妆品。

中医怎么治疗“青春痘”?

据悉,痤疮是中医的优势病种,临床上医生会针对不同患者体质,给予不同处方用药,另外配合运用传统的中医外治法,如拔罐+放血+针刺等,这样针对性更强,疗效非常显著。

周钦云给大家推荐4款食疗方:

1. 枇杷薏米粥。生薏苡仁100g、鲜枇杷60g(去皮核)、枇杷叶10g、粳米适量。将枇杷叶洗切碎,煮沸10-15分钟,捞去渣后,纳入薏苡仁煮粥,粥煮后切碎枇杷肉,放入其中搅匀。(清肺散热,适用于肺热所致痤疮。)

2. 枇杷祛痘汤。枇杷叶20g,白茅根20g,马蹄10个,红萝卜1根,瘦肉200g。瘦肉切块飞水洗净,马蹄、红萝卜去皮洗净切块。枇杷叶、白茅根洗净并浸泡15分钟。水煮开后放入所有材料,大火20分钟后转小火煲30分钟,调味饮汤。(清肺胃火、凉血止血、清热解毒。适用于肺热所致痤疮,脾胃虚寒忌食。)

3. 枸杞玫瑰粥。玫瑰花3朵,大米、小米或粳米60g,枸杞子10g。玫瑰花撕成瓣状,枸杞去杂质,洗净后与大米同煮;先以大火煮沸,再调小火熬粥。(疏肝行气,润肤美容。适合伴有情志不畅的痤疮。)

4. 金银花菊花茶。金银花6g,菊花6g,桑叶10g,荷叶10g,玫瑰花6g。将上述食材洗净后放入杯中,沸水冲泡即可饮用,根据口味加入适量蜂蜜。(清热解毒消肿,脾胃虚寒者忌食。)

专家学者探讨孤独症康复之道

两岸四地2024年世界孤独症日高峰论坛举办

本报讯(记者刘雅玲)4月2日是世界孤独症日。日前,两岸四地(粤港澳台)2024年世界孤独症日高峰论坛暨珠澳女职工孤独症知识技能专项培训在珠海市妇幼保健院召开。本次活动通过线上线下同步进行,吸引了全国各地的学者、医师、康复治疗师及家长等600余人参与。

本次培训班邀请了来自两岸四地的业内顶尖专家和学者,围绕孤独谱系障碍(ASD)的发展

及干预策略、ASD早期识别及筛查、家庭康复、融合教育、澳门的孤独症评估系统及日常康复、改善ASD儿童偏食介入策略、精神科常用临床科研设计等课题多维度展开精彩讲座。

据了解,孤独症作为一种复杂的神经系统发育障碍,已逐渐成为社会广泛关注的焦点。根据我国各省份的统计数据,我国ASD的患病率约为1%-2%。专家表示,孤独症的康复关键在于早

期干预,2-6岁是孤独症康复的黄金时期,通过科学系统的康复干预,约70%的患儿有望实现不同程度的康复并融入普通教育体系。

据介绍,珠海市妇幼保健院儿童心理行为中心一直致力于通过开展孤独症患儿援助筛查、免费康复课程、公益科普讲座等形式,帮助孤独症患儿实现早筛查、早干预、早治疗。截至目前,该中心已诊断4000余个孤独症,已训

练孤独症儿童超700人,开展孤独症家长培训班约计100期。

今后,该中心将在全市范围开展0-6岁儿童心理发育筛查以及孤独症儿童三级筛查干预工作,并与全市各医疗机构合作,在儿童保健科及儿科中进行早期心理行为发育问题的筛查,及时识别出患有孤独谱系障碍、精神发育迟滞等发育障碍的儿童,为他们提供及时有效的干预与治疗。

特别提醒

春季气候多变,也是疾病多发季节,老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理,避免因气候的变化引起病情加重或复发。

老年人在开始服用新药时,要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响,确定合理的剂型、剂量以及对肾功能的监测频率,从而更好地保护肾脏健康。

新华社发

