

肺结核传播及预防

倪 萍

(四川省甘孜州疾病预防控制中心,四川 甘孜州 626000)

提起肺结核可能大家并不陌生,肺结核俗称痨病,是由结核杆菌侵入人体肺部引起的呼吸道传染病,对人体健康会造成严重危害。患肺结核后如果不能及时、彻底治疗,会对自己的健康造成严重威胁,而且还可能传染其他人。肺结核会通过多种途径传播,对健康人群带来伤害,因此要学会有效预防,可以保证自身健康。关于肺结核的传播和预防,接下来给大家简单介绍一下,希望能够有所了解,加深对肺结核的认识,让疾病远离我们。

1 病因

结核分枝杆菌感染肺部会引起肺结核,但是不一定会传染给其他人。需要注意的是,活动性肺结核患者的传染性比较强,为了实现有效控制,要及时接受治疗。老年人和婴儿自身抵抗力比较差,所以感染肺结核风险较高;糖尿病患者容易染上肺结核;生活卫生条件比较差的环境下容易滋生细菌,导致出现感染的情况;医护人员和肺结核患者接触时间比较长,如果防护措施不到位,很有可能会发生感染,所以要提高重视程度。慢性肺部疾病没有及时治疗,长此以往就会发展为肺结核,对身体健康带来严重危害;长期吸烟也是引发肺结核的重要原因之一,主要原因是烟草中含有毒物质,对肺部健康造成侵害。由此可见,诱发肺结核的因素比较多,要进行综合考虑,有一个全面的认识。

2 症状

肺结核的类型不同,患者表现的症状会有所差异。肺结核的主要症状是连续咳嗽、咯痰2周以上,或痰中带有血丝,同时,还可能伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他常见的症状。结核分枝杆菌感染的人群没有明显症状。非活动性肺结核也没有明显症状,但是在接受体检时会发现疾病。活动性肺结核的症状最为明显,例如咳嗽、咯血、乏力等,当出现这些症状时要及时到医院去治疗,防止病情加重。当病变部位处于胸膜时,患者就会感觉到胸痛、呼吸困难等。由于儿童自身抵抗力较弱,所以感染肺结核要尽快治疗,避免对健康产生严重危害。

受到疾病的影响,大部分患者会表现为食欲下降,使得自身体重减轻。女性患者出现月经失调的情况。除了常见的症状外,还有一些伴随症状,患者会出现更多疾病,可见肺结核的危害性比较大。

3 传播

①空气传播。这是肺结核传播的主要方式,肺结核患者在打喷嚏、唱歌时会把结核分枝杆菌散播在空气中,而且会停留数小时,一旦被他人吸入就会引发感染。部分患者对肺结核缺乏认识,出门不戴口罩,尤其是在人群比较密集的地方,感染肺结核的概率会更高。尤其是抵抗力比较差的人,一定要引起重视,尽量少去人多的地方。②消化道传染。肺结核也可以通过消化道传染。例如市场的部分牛奶没有进行安全

检测,已经感染了牛型结核杆菌,人饮用之后不会感觉到不适,但是时间一长就会出现咳嗽、低热、浑身乏力等症状,说明这个时候已经感染了结核杆菌。刚开始的时候还没有发病,等身体免疫力下降时,疾病症状就会慢慢展现出来。③其他传染。除了上述两种传染方式外,还有一些其他传播途径,同样会感染肺结核,所以要特别注意。如果自己身边有肺结核患者一定要保持距离,避免直接接触,血液接触会引发传染。如果孕妇患有肺结核,可能发生母婴传播,婴儿患病概率会比较高。皮肤伤口也会出现感染的情况。加强对肺结核传播方式的研究,有更加全面了解,学会正确预防,可以大大降低疾病发生率。部分人对肺结核病存在认知误区,认为这种疾病是非常危险的,所以不能和患者有任何接触。实际上并不是这样的,握手、拥抱等行为是不会传染肺结核的,所以不必过于惶恐,正确看待肺结核。

4 预防

①养成健康生活习惯。抵抗力差是引发肺结核的原因之一,因此要养成健康生活方式,可以提高自身体质,从而有效预防疾病。现代人整日忙于工作,精神长期处于紧张状态中,对身心健康会产生不利影响,所以要学会劳逸结合,适当去放松自己,才能保持良好精神状态。坚持健康饮食,学会科学去搭配,保证营养成分均衡摄入,对于身体健康是非常有利的。同时要适当进行锻炼,选择一些适合自己的项目,拥有一个强健的体魄。②预防和肺结核有关的疾病。肺结核会在很多疾病的基础上发展而来的,因此要学会有效预防,才能从根本上消除肺结核。如果患有糖尿病和艾滋病,相比较于普通人,肺结核发病率会更高,所以要引起重视。出现疾病时要及时治疗,避免引发肺结核,可以保持健康身体状态。要增强自身健康意识,学会正确预防肺结核,消除一切存在的危险因素,为身体健康提供保障。③防止结核菌传播。为了自身和他人的健康考虑,肺结核患者要养成良好卫生习惯,外出时一定要戴口罩,在咳嗽、打喷嚏时要用手帕捂住口鼻,绝对不能冲向人群,否则会出现传染的情况。肺结核患者生活物品要单独使用,而且定期进行消毒。结核菌传播容易发生在密闭环境中,因此要定期开窗通风,充足阳光可以起到杀菌作用,从而消除结核杆菌的传染。做好肺结核患者的隔离工作,不能到人群拥挤的地方,这样才能彻底隔绝结核杆菌的传播。④对高发人群进行防治。幼儿、老人以及患有其他疾病的人是肺结核的高发人群,因此要积极开展防治,可以降低疾病发生率,为身体健康提供保障。加强肺结核预防知识的宣传,提升全民的健康意识,对肺结核有深入了解,掌握正确的预防方式,防止感染上疾病。

以上介绍了肺结核的传播途径和预防方式,希望对大家有所帮助,远离肺结核的困扰,拥有健康的身体,更好地去生活和工作。