

身体挺健康，怎么得了结核病？ | 世界防治结核病日

3月24日是“世界防治结核病日”。



结核病在全世界流行了几千年，一度有“十病九瘵”之说。曹雪芹笔下那个娇弱、消瘦、频繁咯血的林妹妹，就是典型的结核病患者形象。

如今，“十病九瘵”和“十瘵九死”早已成为历史，但是，在生活水平、卫生条件极大改善的今天，仍有朋友产生疑问：“为什么我身体挺健康，突然就得了结核病呢？”今天，我就这个问题，为大家介绍结核病的发生和预防。

结核菌是如何感染人的

在结核病肆虐的年代，由于不了解病因，人们对结核病的治疗和预防无从下手。直到1882年3月24日，德国科学家罗伯特·科赫在柏林生理学会上报道，结核病的罪魁祸首是结核菌。其后每年的这一天被定为“世界防治结核病日”。

结核菌是一种“顽固”的细菌，由厚厚的脂质包围，像拥有一层坚固的防弹衣，在阴暗、潮湿的环境下最长可以存活 3 个月。结核菌又是一种“狡猾”的细菌，表现为快、慢、静止等各种生长状态，其中生长缓慢的细菌很难被药物彻底消灭。

为此，人们通常依靠延长疗程来达到更好的灭菌效果，这是目前抗结核疗程长达 6 个月以上的主要原因。



结核病患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时，含有结核菌的飞沫经鼻腔和口腔喷出体外，在空气中形成飞沫。较大的飞沫很快落在地面，而较小的含有结核菌的飞沫，可以长时间悬浮在空气中。如果健康人吸入，就可能引起感染，成为结核菌感染者。其中，约 1/10 的感染者会发展成为结核病患者。

接种卡介苗是预防结核病的一种有效措施。尽管我国的新生儿一出生就接受了卡介苗注射来预防结核病，但这并不意味着接种卡介苗后不会感染结核菌，任何疫苗都不能保证百分之百起到预防作用。



结核病不止有肺结核

进入体内的结核菌可以随血液循环到达除头发、指甲、牙齿以外的任何器官而形成病变，发生在肺部以外组织器官的结核病称为肺外结核。

常见的肺外结核包括结核性脑膜炎、生殖系统结核、淋巴结结核和骨关节结核等。

结核性脑膜炎和女性生殖系统结核是比较特殊的两类。前者是最严重的结核病类型，一度被认为死亡率和严重致残率高达 50%；后者是女性不孕的常见原因。许多女性因不孕进行检查才发现结核病竟是罪魁祸首。

得了结核病能根治吗

从 20 世纪 80 年代开始, 疗程为 6 个月的敏感肺结核治疗方案得到推广应用, 这个方案可以治愈 90% 以上的患者。20 世纪 90 年代出现了耐多药结核病, 所幸随着更多抗结核新药的问世, 耐多药结核病的治疗也有了长足进步。经过 9 个月以上的治疗, 大多数耐多药结核病也可以治愈。

结核病经过积极治疗后通常不会留有后遗症, 但少数肺结核患者治愈后仍可出现间断咯血、反复感染。其主要原因是这些患者在就诊时病程已较长, 肺部有“新”“老”病变共存的特点。

“新”病变经积极治疗后可以全部或大部分吸收, 而“老”病变大部分不能吸收。治愈的结核病患者, 即便是肺部存在阴影, 一般也不会影响以后的工作和生活。

预防结核病 做到以下几点

1. 戴口罩和勤通风。

与肺结核患者接触时最好佩戴N95口罩。勤通风可以稀释室内结核菌的含量，减少被感染的风险。

建议每天开窗通风2~3次，每次通风时间不少于30分钟。



预防结核病 做到以下几点

2. 掌握结核病防治知识。

结核菌有“3怕”，即怕光、怕热、怕酒精。

怕光就是怕紫外线，阳光直射2小时以上就可以杀死结核菌。

怕热就是怕高温，95摄氏度的热水煮10分钟可以杀死结核菌。

怕酒精是指在酒精中浸泡20分钟就可以杀死结核菌。

在日常生活中，结核病患者使用过的衣物、被褥可以经常晾晒，餐具可以煮沸消毒，接触过的物体表面用75%的酒精擦拭。



预防结核病 做到以下几点

3. 结核菌感染者积极 进行预防性治疗。

预防性治疗是指针对易发病的结核菌感染者使用抗结核药物，以预防结核病的发生。

尤其是**近期接触感染结核菌的人群、长期使用免疫抑制剂的患者和艾滋病病毒感染者**。此类患者感染结核菌后容易发展为结核病，应积极接受预防性治疗。

