

## 肺常“核”平，健康同行——肺结核的健康教育

### #01 什么是肺结核？

肺结核是由结核分枝杆菌感染引起的性呼吸道传染病。它的主要症状包括咳嗽、咳痰 $\geq 2$ 周，咯血或血痰；其他症状还包括胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退或体重减轻等。

### 常见症状



结核的传播方法有很多，主要传播途径是通过飞沫传播。结核杆菌存在于肺和支气管的结核病灶中，或在气管的分泌物痰液中，当肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大笑、说话时，结核分枝杆菌的微滴便会被排到空气中，当被感染者免疫力低时，便有可能被传染。

其次接触也可以传染，当接触到结核病人使用的衣物、餐具、食物时，也可以造成感染。此外，结核杆菌携带者随地吐痰，当痰液干燥后，痰中的结核杆菌可以与空气中的尘埃混合，当有风时，便有可能被健康人吸入肺内而引起感染。



### #03 用药指导

肺结核患者用药，必须严格遵医嘱，做到早期、联合、适量、规律和全程用药，抗结核药物副作用大，应该定期复查，根据情况调整用药，肺结核治疗全程为6-8个月，耐药肺结核治疗全程为18-24个月。按医生要求规范治疗，绝大多数肺结核病人都可以治愈，恢复健康，同时保护家人。肺结核病人如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核。病人一旦耐药，治愈率低，治疗费用高，社会危害大。

# 肺结核

## 怎么办?

- TIP 1** 根据医生建议服用抗结核药物。
- TIP 2** 保持良好生活习惯，戒烟戒酒，避免其他因素对治疗的干扰。
- TIP 3** 增强身体免疫力，注意营养均衡，多吃维生素A、锌元素含量丰富的食物。
- TIP 4** 定期进行CT检查和相关实验室检查，及时发现治疗和干预。

#04

## 饮食指导

肺结核是一种高消耗性疾病，饮食应给予高热量、高维生素、高蛋白饮食，如：牛奶、鸡蛋、鱼肉、瘦肉等。同时要控制好血糖，血糖高会影响肺结核的治疗。



## 优质蛋白5大类



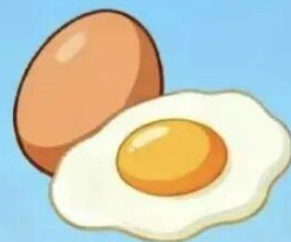
① 清蒸鱼+鲜虾

鱼

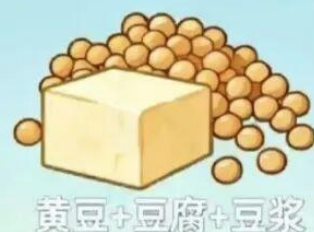


瘦牛肉片+去皮鸡胸

肉



蛋



黄豆+豆腐+豆浆

## #05 心理指导

患者患结核后，心理压力较大，指导患者了解肺结核相关知识，告诉患者肺结核可以治愈，增强患者战胜疾病的信心，保持乐观及稳定的情绪，避免消极情绪。

## #06 休息活动指导

急性期肺结核应以休息为主，减少消耗，如果痰中带血，应减少活动。痊愈后应适当增加运动量，以增强体质。



呼吸道感染。影响肺结核的治愈，使病程迁延。

六、禁忌饮酒，酒能加重药物对肝脏的损伤，扩张血管，诱发咯血的可能。

七、咳嗽，打喷嚏时千万不要对着人，要用手帕或者纸捂住口鼻，不要和婴幼儿并头睡在一起。

八、餐具注意卫生，经常消毒，最好实行分餐制，专人专用。

九、痰液的处理：请一定不要随地吐痰，请把痰吐在卫生纸里，放在塑料袋内，可以每天集中起来，在空旷处或者是铁皮桶内焚烧处理。