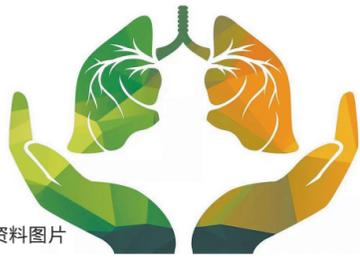


世界防治结核病日

打了卡介苗就不会得结核病? 别被这些流言误导了



资料图片

什么是结核病? 有何症状?

结核病是由结核杆菌侵入人体后引起的一种慢性消耗性疾病。人体很多器官、系统均可患结核病,其中以肺结核最为常见。

肺结核是一种呼吸道传播疾病,通过咳嗽、打喷嚏、大声说话、吐痰等渠道可以传播“结核杆菌”,健康人吸入结核杆菌后可能会感染从而致病。

肺结核主要症状是慢性咳嗽、咯痰,痰中带有血丝。同时,还可能伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身乏力、食欲减退等其他全身性的症状。

流言一:接触了结核病人,一定会患结核病。

真相:结核菌主要通过呼吸道经飞沫传播,所以排菌的肺结核患者具有一定传染性。

接触了肺结核病人及结核菌,不一定会患上结核病。因为是否感染肺结核,主要和接触的结核菌量、毒力以及自身免疫力强弱有关,如果感染的结核菌毒力强、量大,且自身免疫力低的话,则容易感染。反之,则不一定会发病。另外,肺外结核病(如骨结核、淋巴结

核)没有传染性,即便接触了该类患者,也不会得结核病。

如果密切接触了传染性肺结核患者的群体,不必过于恐慌,要及时就医,根据医生指导进行预防用药或观察。

流言二:婴幼儿接种了卡介苗就不会再患结核病。

真相:卡介苗是一种减毒结核菌制成的活疫苗,是用人工方法使未受结核菌感染的人体产生一次轻微的、没有临床危险的原发感染,从而诱导免疫系统产生针对结核菌的特异性免疫力。

在正规医院出生的孩子,第一针都会接种卡介苗。人体接种卡介苗后,8至12周可产生免疫力,但并非终身免疫,免疫时间通常为5至10年。随着时间推移,卡介苗的保护效果会慢慢减弱。所以,婴幼儿即使接种了卡介苗,还是会有部分孩子会在感染结核杆菌后发展成结核病。

接种卡介苗后虽不能产生终身免疫,但可以有效降低儿童严重结核病的发生率和死亡率,对结核病的防治工作有重要意义。

“白色瘟疫”“十痨九死”……提到结核病,很多人仍然闻之色变。作为一种严重危害人们健康的慢性传染病,结核病在人们的认识中仍然存在很多误区,更有“婴幼儿接种卡介苗后就不会再患结核病”“症状消失后可以自行减药或停药”“接触了肺结核病人就会得结核病”等诸多传言,让人真假难辨。

昨(24)日是“世界防治结核病日”。以此为契机,让我们一起来厘清结核病四大流言,科学认识和预防结核病。

流言三:结核病人症状消失后可以自行减药或停药。

真相:服用抗结核药物治疗后,结核病症状可能会在短时间内消失,让人误以为已经治愈。但在人体内,有的结核杆菌很活跃,药物能够在短时间内消灭病菌;有的结核杆菌不活跃或在细胞内生长,这种情况下难以短时间内杀灭病菌,就需要进行长期治疗,不能自行减药或停药。

如果擅自减药或停药,未被杀灭的结核杆菌可能会再次大量繁殖,导致结核病复发。复发型结核菌往往会出现耐药性,治疗非常困难。所以,患者一定要按照医嘱坚持全疗程、不间断规律用药,最大限度地避免结核病复发。

流言四:肺结核无法治愈。

真相:肺结核是一个古老的疾病,曾被称为“白色瘟疫”,人类与它缠斗数千年。在过去很长时间内,肺结核是不治之症,“十痨九死”并不夸张。但随着人类医学不断发展,只要坚持正规治疗,绝大多数肺结核患者都可以治愈。

如何科学预防肺结核?

1.及时接种卡介苗,卡介苗能使人体产生特异性抵抗力,进而减少感染风险。即使后期药效逐渐降低了,也能减少结核病重症概率。

2.避免接触有传染性的肺结核病人。如需要接触,戴好口罩进行自我防护。

3.家里如果有肺结核病患者,建议分室居住。老人和儿童是结核病的高危人群,更要注意避免接触病人。此外,房间多通风,通风有助于降低空气中结核杆菌的浓度,进而减少吸入病菌可能。

4.加强锻炼,提高自身免疫力。免疫力高的时候通常不容易感染病菌,因为人体能抵抗一部分病菌入侵。但当免疫力比较低的时候,结核杆菌就更容易入侵体内,增加肺结核的发病几率。

5.结核病患者应提高自觉,养成良好的卫生习惯。如不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏不要对着别人,出行时佩戴口罩等,以防扩大病菌传播。

(据科普中国网)



资料图片

甲流抗原搜索热度上升

院士:公众无需囤货,无症状时无需检测

近日,“甲流抗原”搜索热度高达数百万,价格也比新冠抗原检测试剂高出不少,达到十几倍甚至几十倍。

“甲流”是甲型流感病毒的简称。随着近期感染比例的上升,甲流病毒检测需求旺盛。那么,甲流抗原检测准吗?为什么会比新冠抗原贵?需要提前囤货吗?我们来听听中国科学院院士高福的看法和建议。

抗原检测后可及早进行抗病毒治疗

“南、北方省份流感样病例百分比仍处于高位,个别省份出现下降。”日前,国家流感中心发布的最新监测周报显示,当前流行株呈现甲流病毒H1N1亚型为主、H3N2亚型共同流行的特点,且对神经氨酸酶抑制剂和聚合酶抑制剂敏感。

“敏感”意味着病毒一直未产生耐药性,抗病毒药物的治疗仍然有效。

“对抗病毒感染,治疗时机的把握十分关键。”高福表示,发病48小时内进行抗病毒治疗可有效减少流感并发症,降低转重几率。

可见,在有症状48小时内分辨是否感染了甲流,之后用药阻断病毒在体内的复制和释放,能够有效对抗病毒。

那么,同样是发热、咳嗽、乏力,如何分辨是否感染了甲流病毒呢?

“在实际中可以发现,一般在出现症状后的1周之内排毒量比较高,这个时间检出率较高。具体而

言,如果感染了甲流病毒,在出现症状第二天或发烧时就可以检测出来。”高福表示,因此,开展抗原检测有助于及早开展抗病毒治疗。

公众无需囤货,无症状时无需检测

“快速抗原检测方法可采用胶体金法和免疫荧光法,这类初步诊断有助于快速实施抗病毒治疗。”高福表示,但其敏感性低于核酸检测,因此,对快速抗原检测结果的解释,应结合患者流行病学和临床症状综合考虑。

“相较而言,抗原检测的两种方法中,免疫荧光法需要对目标蛋白(NP蛋白)的抗体进行包被,制造成本比胶体金法的试剂盒高。”高福表示,从根本上来说,针对新冠抗原和甲流抗原检测来说,两种方法的工艺和成本都是相似的。

一般而言,用“快检条”检测的是胶体金法,而酶联免疫荧光法的试剂盒多由实验室专业人员使用。电商平台能够购买到的流感抗原检测试剂盒多为胶体金法。

“甲流抗原检测试剂盒可以在症状出现后,结合可能与感染源接触的几率来使用。在没有症状时无需进行检测。因此,一般公众无需囤货。”高福指出,“囤货”的初衷可能是想比病毒先行一步,但归根结底,试剂盒的作用只是发现病毒,不能“拦住”病毒。要想提前对病毒设防,最切实有效的做法是接种流感疫苗,增强甲流病毒抵抗力。

(四川疾控)

10个习惯,可防痴呆

怎样让衰老不带走自己的记忆?有文章提出了10种大脑训练方法,来预防记忆的衰退、认知能力的下降。

1. 身体活动
运动可以促进脑部血流,降低脑卒中、糖尿病、高血压等风险,还可降低炎症水平。有研究显示,经常运动者痴呆风险要比不运动者低17%。

2. 陪伴活动
搭个伴一起运动既能锻炼身体,又能促进社交,有助于促进全脑活动。

3. 社会交往
与他人交往有益大脑。如果不能面对面,打个电话也不错。

4. 阅读计算
有研究显示,老年人如果每天搞点数学和阅读,6个月后大脑运转速度就有所提升。

5. 学习语言
多懂一门语言有助于与更多人建立联系,有更多了解世界的途径。

6. 解谜游戏
数字游戏、填字游戏和拼图游戏,都是很好的选择。

7. 演奏乐器
有研究显示,60岁以上开始学钢琴的人,6个月后情景记忆测试得分要比没学钢琴的人高。

8. 做做冥想
有研究显示,轻微认知障碍或轻度阿尔茨海默病患者每天进行30分钟的冥想,6个月以后,关键大脑区域的退化速度慢于没有做冥想的人群。

9. 感官刺激
日常生活中,可以在厨房多摸、多闻、多听。研究表明,各种感官相互作用时有助于记忆。

10. 睡个好觉
研究分析显示,睡眠有助于提高记忆力、调节新陈代谢并减缓精神疲劳。人体是一个有机的整体,关注整体健康更有助于大脑健康。

(据科普中国网)

一到春天就咳嗽?

警惕「不喘的哮喘」

进入春季,医院呼吸科的病人增多了起来。专家提醒要警惕一种“不喘的哮喘”。

症状与感冒类似,容易被患者忽视

北京大学人民医院呼吸科主任医师马艳良表示,一到哮喘,大家就会想到又咳又喘,但实际上好多病人一点都不喘,就是表现反复发作的咳嗽。“咳嗽变异性哮喘”是一种特殊类型的哮喘,通常以干咳为主,咳嗽较剧烈,夜间咳嗽是重要特征,因此又称为“不喘的哮喘”。

冷空气、刺激性气体、花粉、宠物皮毛等容易诱发和加重咳嗽。咳嗽变异性哮喘症状跟感冒类似,所以容易被患者忽视。

感冒引起的咳嗽和咳嗽变异性哮喘的区别是,感冒的咳嗽症状一般只持续几天,喝止咳糖浆等药物可以有效缓解。咳嗽变异性哮喘持续时间在两周以上,吃普通感冒药物没有缓解。值得注意的是,“咳嗽变异性哮喘”患者的胸片或肺CT往往无特异性改变,需要借助“肺功能激发实验”才能确诊。

避免不可逆损害,需要坚持用药

虽然咳嗽变异性哮喘仅仅表现为咳嗽,但是和典型哮喘的发病机制是一样的,如果延误诊治,很可能会发展为典型哮喘,对呼吸系统也会造成不可逆的损害。马艳良表示,很多人觉得不需要用药,实际上这种咳嗽对身体是有伤害的,也表示你身体里面有慢性炎症,这个炎症不控制的话,长期以来对肺功能会有影响。另外,不治疗

将来会出现典型的哮喘。还有一部分患者虽然做了全面检查,也使用了治疗药物,但是症状缓解后就不再用药,这种做法也是非常有害的。

马艳良表示,一般来讲病人差不多3个月左右的时间达到病情稳定,根据情况逐渐减量维持,整体下来可能需要1年左右的时间,这样才能真正达到控制病情的目的。

日常生活需注意,有症状及时就诊

专家提醒,有过敏体质的人群在日常生活中需要注意以下几点,避免引发咳嗽变异性哮喘:

- 1.避免接触过敏原及刺激因素,避免摄入敏感食物和药物,定时清洗床上用品,不用地毯,不养猫狗等宠物等。
- 2.春季注意温差变化和保暖,定时通风换气。
- 3.进行适当锻炼。
- 4.多食用富含维生素C的新鲜蔬果,适当吃富含蛋白质的食物,但要避免易过敏

的食物。

5.注意规律作息,早睡早起,避免熬夜。

(据科普中国网)

科创中国·天府科技云
 INNOVATION CHINA WWW.TFKJ.CN
 一 科技服务公共平台 一
上天府科技云 向科学要答案

科普园地
 乐山市科学技术协会 指导
 乐山市市中区科学技术协会 主办

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告