3月24日世界防治结核病日

全球最致命的传染病之一——肺结核

2025年3月24日是第30个“世界防治结核病日”。今年的宣传主题是“是的！我们可以终结结核病流行：承诺、投入、行动”，旨在进一步强调结核病的社会危害，以及终结这一世界最致命传染病的紧迫性。为此，全球各地通过开展丰富多彩、形式多样的宣传倡导活动，呼吁公众关注结核病防治，提升公众对结核病的认识和防治意识。

■全媒体记者 王桑
通讯员 陈子涵

结核病是一种由结核分枝杆菌感染而引起的慢性传染病，可累及人体除指甲、毛发以外的全身各个脏器，其中最应当注意的就是肺部感染，肺结核更容易造成结核病的传播，所以肺结核被列为法定乙类传染病，而其他结核病则统称为肺外结核病。

肺结核患者是肺结核的主要传染源，传播途径主要通过空气传播。当肺结核患者咳嗽、打喷嚏、吐痰或大声说话时，大量含有结核分枝杆菌的微小飞沫释放至空气中，人体一旦吸入带有结核菌的飞沫即可能被传染。一般来说，人感染结核菌后不一定会患结核病，只有当机体抵抗力降低时才会发病，感染结核杆菌后发展为结核病患者的机会约为10%。

咳嗽、咳痰、咯血或血痰是肺结核的典型症状，此外胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退和体重减轻等是肺结核其他常见症状。目前肺结核患者中男女的发病比例为2.5∶1左右，高发人群为老年人群和学生人群，另外，活动性肺结核患者的密切接触者、糖尿病患者、HIV/AIDS患者、生活过度紧张、疲劳以及生活作息不规律人群等也是肺结核易感人群。

结核病的诊断与治疗

尽管结核病可防可治，但它仍然是全球最致命的传染病之一。根据世界卫生组织（WHO）的报告，2024年全球约有1000万人感染结核病，其中约140万人因此死亡。

目前，世界卫生组织推荐的快速分子诊断技术，是增加患者获得早期准确诊断机会的主要方式。四种一线抗结核药的联合使用是肺结核的主要治疗核心方案。“治疗肺结核的疗程很长，普通肺结核患者的疗程需要6到8个月左右，如果是耐药肺结核患者，疗程会长达2年，容易导致患者服药依从性降低，出现少服或漏服的情况。”慈溪市疾病预防控制中心艾滋病与结核病防治科科员许思楠说，“要改善这一问题，不仅需要医疗技术的进步，也需要加强患者和民众的健康知识普及和政策的支持。”

我国结核病防治工作（尤其是肺结核防控）取得显著进展。近年来，政府通过强化公共卫生体系、普及早期筛查与分子诊断技术、落实免费治疗政策等举措，使结核病发病率与死亡率实现双下降。我市设立市中西医结合医疗健康集团总院中医院院区为全市唯一结核病定点医疗机构，患者可享受诊疗费用减免政策。同时依托乡镇卫生院开展服药督导、随访复查，确保规范治疗。通过社区筛查、健康讲座等途径提升疾病认知，动员全民参与防控。

结核病的预防

流动人口结核病（以肺结核为主）传播，仍是亟待解决的挑战。目前，疫苗接种、感染防控、结核感染者预防性干预是结核病预防的重要措施。

在感染控制方面，肺结核患者需严格做好个人防护以避免传染亲友；健康人群出入公共场所应规范佩戴口罩。日常生活中，保持居室通风、均衡膳食营养、规律作息时间、适度体育锻炼等良好习惯，通过增强自身免疫力构筑最有效的“防护盾”。

在感染者预防性干预方面，研究表明，由于缺乏高效疫苗，对潜伏感染者进行预防性治疗是降低发病率的核心策略。潜伏感染者指体内存在结核杆菌感染但尚未发病的状态。当前，慈溪市每年针对高危人群开展结核潜伏感染筛查，对检测阳性且排除活动性结核病、无治疗禁忌症的个体，可通过药物进行预防性治疗，降低发病风险。

结核病防治行动的成果与愿景

全球结核病防治是一项长期艰巨的任务。2015-2023年间，全球结核病发病率下降8.3%，死亡病例数减少了23%。世界卫生组织呼吁，希望各国政府、医疗机构、科研机构和社会公众共同努力，确保所有患者都能获得及时诊断和有效治疗，通过加强国际合作与科技创新、提高公众意识，围绕“2035年终结结核病流行”目标，推动实现“无结核病世界”愿景。

健康大讲堂

中国公民健康素养66条
——基本知识与技能释义

骨骼有支撑、保护、造血和运动等功能，骨骼健康是维持人体健康和机体活力的重要因素。

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏，导致骨脆性增加和易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症的防治应贯穿生命全过程。青少年期、成年期和老年期都要关注骨骼健康，改善骨骼生长发育，达到理想峰值骨量，减少骨丢失，避免发生骨折。

导致骨质疏松症的主要危险因素包括日照不足、钙和维生素D缺乏、蛋白质摄入过多或不足、高盐（钠）饮食、吸烟、过量饮酒、过多饮用咖啡或碳酸饮料、体力活动过少、体重过低、使用影响骨代谢的药物等。饮食习惯与钙吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。

接受阳光照射是促进骨骼健康经济有效的方法之一。建议在日照充足的环境下增加户外活动，持续15-30分钟，有助于人体合成维生素D，但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。

体育锻炼对防止骨质疏松具有积极作用，负重运动可以让身体获得并保持最大骨强度。

绝经后女性和老年人是骨质疏松症的高危人群，应定期进行骨密度检查，及早发现骨质疏松症。已经确诊骨质疏松症或者有高骨折风险的患者，应在医生指导下进行长期、个体化的抗骨质疏松治疗，增加骨密度，缓解症状，避免或减少骨折的发生，促进骨骼健康。

■全媒体记者 王桑 整理

健康政策直通车



体内“拦网”微创拆解

3月19日，市第三人民医院医疗健康集团医生正在为病人进行下腔静脉滤器取出术。据了解，该手术是一种微创介入手术，通过股静脉或颈静脉入路，在影像引导下将已完成血栓拦截任务的滤器取出，适用于患者血栓风险降低后，避免滤器长期留置导致移位、穿孔或血栓形成等并发症。

■摄影 全媒体记者 王烨江 通讯员 包自力

健康的『隐形守护者』——高质量睡眠

■全媒体记者 王桑 通讯员 沈燕

“医生，我自从进入高中就经常失眠，躺在床上很难入睡，又经常早醒。白天总是头晕脑胀，上课时注意力不集中，成绩也明显下滑。”近日，慈溪市第七人民医院睡眠中心主治医生傅望升接诊了饱受睡眠困扰的高中生小马（化名）。傅医生指出，此类睡眠障碍呈现年轻化趋势，但主动就诊数量不算多。他强调：“短期睡眠紊乱可通过调整作息改善，若长期无法保证高质量睡眠，应当引起重视。”

《2024中国居民睡眠健康白皮书》数据显示，睡眠障碍呈现显著代际差异：00后、90后、80后群体中，入睡困难发生率分别达22%、26%、20%，成为该年龄段首要睡眠问题；而70前及70后群体则以夜醒/早醒为主要困扰，占比均接近20%。睡眠质量下降，会对身体的修复、大脑功能、情绪调节、免疫功能、代谢与体重以及心血管健康等产生影响，进而影响日常的生活、学习和工作。

关于健康睡眠时长，《美国医学会杂志》最新研究揭示：成年人每日维持7小时睡眠可使心血管疾病相关死亡率达最低阈值，因此推荐7-8小时为黄金睡眠区间。值得注意的是，当睡眠时间超过8小时甚至达9小时时，反而会增加部分疾病的死亡风险。睡眠不足同样危害显著——持续睡眠时间不足6小时者更容易得2型糖尿病。需特别说明，上述研究结论仅适用于成人群体。根据《健康中国行动（2019—2030年）》睡眠卫生标准：小学生、初中生、高中生及成人每日科学睡眠时长应分别为10小时、9小时、8小时及7-8小时。傅医生建议：“个体化睡眠需求判定需结合年龄基准值与觉醒后精神状态，若在推荐区间内且日间功能无受损，即为适宜睡眠时长。”

中医常言“药补不如食补，食补不如觉补”，科学改善睡眠需遵循以下要点。睡前6小时需严格限制咖啡因及酒精摄入，避免辛辣、高脂、高糖食物刺激胃肠神经。建议晚餐后饮用温牛奶，其富含的色氨酸可通过血脑屏障促进血清素合成，进而转化为褪黑素调节睡眠节律。每日睡前3小时建议进行适量有氧运动，保持固定作息时间，周末起床时间波动不宜超过1小时，以维持生物钟稳定性。然后可以营造舒适的睡眠环境，如远离电子产品，打造适合睡眠的卧室，使用舒适的床垫和枕头，睡觉时保持室内安静黑暗等。还可以进行一些睡前的仪式感，如深呼吸、冥想等。起床后，最好立刻打开窗户，早晨的光线可以让身体褪黑素水平快速恢复到白天的状态，身体就更容易根据光线来调整内在生物钟，帮助在天黑后更快进入睡眠。

如果存在长期睡眠困扰，经基础行为干预仍未缓解，建议尽早前往专业的医疗机构寻求帮助，科学进行治疗。

偏侧头痛就是“偏头痛”吗？

■全媒体记者 王桑
通讯员 孙武昆

近日，家住坎墩街道的李女士因持续性单侧剧烈头痛伴恶心呕吐，前往慈溪市人民医院医疗健康集团总院神经内科就诊。接诊的神经内科主任医师吴迪训指出：偏侧头痛虽是偏头痛典型症状，但是不一定是由偏头痛引起的，到底是何种疾病引发的偏侧头痛，还需要进行进一步的检查。

生活中，许多人会出现偏侧头痛的症状，但其实偏侧头痛并不等同于偏头痛，两者之间存在本质区别。慈溪市人民医院医疗健康集团总院神经内科主任医师吴迪训就和大家来讲一讲。

偏头痛作为慢性神经系统常见病，典型表现为单侧搏动性中重度头痛反复发作，常伴有恶心呕吐、畏光畏声等自主神经症状。偏头痛分为先兆发作和无先兆发作，病因尚不明确，主要与遗传易感性、环境刺激及内分泌波动相关，而精神压力、饮食变化、睡眠紊乱等常作为诱因加重症状。偏侧头痛则是指局限于一侧头部的疼痛，是多种疾病的共同表现，并非一种独立的疾病。

“确实如此。”吴医生指出，“偏头痛虽是偏侧头痛的常见诱因，但需注意紧张型头痛、丛集性头痛、三叉神经痛及颅内占位性病变等亦可引发类似症状。”面对患者疑问“如何准确鉴别”，他解释道，由于症状存在重叠性，临床需从疼痛性质（如搏动性或压迫感）、伴随症状（如畏光畏声或面部麻木）及诱发因素（月经周期或体位改变）等多维度进行鉴别诊断。

首先头疼性质不同，偏头痛多为搏动样疼痛，而其他病因表现各异。再者伴随症状不同，偏头痛常伴有恶心呕吐、畏光畏声等，而其他原因引起的偏侧头痛伴随症状各异。最后发作频率、持续时间和影像学检查也不同，对于怀疑颅内病变引起的偏侧头痛，需通过头颅CT或MRI等影像学检查，以便进一步诊断。

吴医生提醒，若出现偏侧头痛，尤其是首次发作且疼痛剧烈，同时伴有其他症状或既往头痛模式发生改变，应及时到正规医院就医，以免延误治疗。若已确诊偏头痛，对于偏头痛的治疗，老百姓比较熟悉的有对乙酰氨基酚片或布洛芬等药物，均可有效镇痛。频繁发作时可口服普萘洛尔、美托洛尔、维拉帕米等药物进行预防。如果药物也无效，又或与之前的症状发生了变化，建议患者及时就医。

偏头痛作为一种常见疾病，困扰着很多人，对患者的日常工作和生活产生影响，如何预防偏头痛就成了重中之重，吴医生叮嘱大家，要调整生活方式，规律作息，管理压力，适度运动，饮食方面则要注意避免食用诱发性食物，如奶酪、酒等。

合理选择 科学应对低血糖

■全媒体记者 王桑
通讯员 夏洁琴

随着当代社会快节奏生活方式与饮食结构变迁的双重影响，血糖稳态失衡引发的低血糖症已演变为不容忽视的公共卫生挑战。慈林医院内分泌代谢中心主任医师罗蓉强调：公众应提高对低血糖的科学认知，掌握正确的预防和应急处理方法，预防低血糖相关健康风险。

低血糖指血糖浓度低于正常生理阈值，其中药物干预的糖尿病患者界定值为≤3.9mmol/L，非糖尿病患者则需≤2.8mmol/L。该病症高发于老年群体、肾功能受损者及糖尿病患者，典型症状表现为心悸、焦虑、冷汗、震颤、饥饿感及情绪波动，严重时可进展为抽搐、嗜睡甚至意识丧失与昏迷。诱发因素涵盖降糖药物过量使用、饮食不规律及空腹饮酒等行为模式。罗蓉医生强调，低血糖绝非可忽视的轻微症状，尤其对于糖尿病患者，延误处理可能引发脑组织与心肌的不可逆损害。

科学预防规律饮食与血糖监测

低血糖预防需采取综合管理策略，核心在于建立规律饮食模式及实施精准血糖监测。罗蓉医生指出，日常防控应注重以下要点：饮食方面需定时定量进餐并严格限制酒精摄入，外出时随身携带应急糖源（如葡萄糖片或饼干）以避免空腹状态持续；运动需遵循个体化原则，高强度活动后应及时补充碳水化合物；针对胰岛素治疗患者，须严格遵医嘱调整剂量，高危人群宜选用低血糖风险更小的胰岛素类似物，此类药物通过模拟生理性分泌模式显著降低血糖波动风险。

罗蓉医生指出，无论是否罹患糖尿病，若反复出现头晕、乏力等非特异性症状，可能是机体能量代谢失衡的预警信号，均需通过规范血糖检测筛查潜在代谢异常。

应急处理 快速补充糖分

发生低血糖时掌握正确的应急处理方法至关重要：有条件者立即使用血糖仪检测，若确认血糖≤3.9mmol/L（糖尿病患者治疗阈值），应快速补充碳水化合物；对于意识模糊或吞咽功能受限者，需即刻送医进行静脉输注葡萄糖溶液，同时保持侧卧位预防误吸风险。

“低血糖急救时需警惕饮食选择误区：巧克力虽含糖分，但其脂肪成分会显著延缓碳水化合物吸收速率，建议优先选择单糖类制剂或液态糖源（例如果汁），此类物质可经口腔黏膜快速吸收入血。”罗蓉医生解释。

公众教育提高健康意识

中国疾病预防控制中心最新研究显示，超过30%的低血糖患者因认知不足延误干预时机，凸显公众健康教育的迫切性。“低血糖是可以预防和控制的，关键在于科学应对和及时处理。我们希望更多人了解低血糖的危害，掌握正确的应对方法，从而减少不必要的健康风险。”罗蓉医生总结。

每个人都是自身健康的第一责任人，需全面提升健康素养：系统学习低血糖防治知识，践行自我健康管理，动态监测血糖指标，方能构筑起生命安全的防护屏障，从而维持机体代谢稳态，实现生活质量的优化提升。

孕妇促甲状腺激素高会不会对宝宝有影响？

问：岑医生，孕妇促甲状腺激素高会不会对宝宝有影响？

慈溪市人民医院医疗健康集团逍林分院妇保科医师岑益明答：孕妇促甲状腺激素高可能是由生理、精神压力较大、缺碘等原因引起。孕妇促甲状腺激素偏高的危害主要包括：

1.妊娠期甲状腺功能减退症，可能导致胎儿大脑和神经系统发育受影响，增加儿童智力发育不良和神经系统异常的风险。

2.增加流产或早产风险。

3.可能增加胎儿出生缺陷风险。

在此期间需注意饮食营养均衡，适当增加含有碘元素食物的摄入，如鱼、海带等；避免剧烈运动，适当与家人朋友沟通，舒缓心理压力。建议孕妇及时接受治疗和检测，医生可能会建议服用甲状腺素药物调节甲状腺功能，保持促甲状腺激素正常水平。

■全媒体记者 王桑 整理

健康微互动

保持健康体重，做活力四溢的自己！

市健康办宣