

秋冬易发肺结核 如何预防,专家为您支招

只要坚持规则治疗并完成全疗程,90%的肺结核病人都可以治愈

本报记者 李思璇 通讯员 王青青

冬季是各类呼吸道传染病的高发季节,市民们出现咳嗽、咳痰、发热时,首先想到的就是“上感”、“流感”或“气管炎”等,却很少有人会想到“肺结核”。开发区疾控中心提醒市民,冬季也是结核病的高发期,由于对该病缺乏重视,不少结核病患者或被误诊误治,或错失治疗时机。

肺结核常被误诊为感冒,得注意

记者采访了开发区疾控中心的专家们了解到,肺结核俗称“肺癆”,是由结核分枝杆菌引起的一种慢性呼吸道传染病,人人都有可能被感染。肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏或者大声说话喷出的飞沫传播,它的重要症状就是咳嗽咳痰、痰中带血,其它常见症状还有胸痛、盗汗、午后低热、全身乏力、食欲减退等。咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,建议及时到医院就诊,因为肺结核病的症状并不是结核病所特有的,常被误认为是“感冒”、“气管炎”而耽误诊治。

此外,活动性肺结核具有传染性,当出现疑似症状,或者最近曾与活动性肺结核患者有过接触,应及时去正规医疗机构检查和治疗。早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。

开发区疾控中心的专家们说,肺结核的治疗周期较长,通常为6-8个月,而且中途不能漏服或者间断服药。如果私自停药或者间断服药,不但极易复发,还有可能产生耐药性,治疗时间更长,费用更大。只要坚持正规治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈,还可避免传染他人。

预防肺结核的传播,应该怎么做

那么,我们该如何预防肺结核的传播呢?

开发区疾控中心的专家们介绍,出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,员工及时向用人单位报告,学生及时向学校报告,不隐瞒病情,不带病上工或

上课。

此外,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。多通风,勤洗手养成良好的卫生习惯。还要保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,提高自我抵抗力。

得了结核病,要积极治疗

开发区疾控中心的专家们说,得了结核病的患者,首先树立正确的科学观和信心。由于受传统观念影响认为肺结核是不治之症,特别是在农村地区,患肺结核便背上沉重的思想负担,甚至讳疾忌医。这样做结果是贻误治疗时机,失去治愈的机会。所以首先对自己的疾病一定要重视,要树立战胜病魔的信心。到结核病定点医院就诊,接受相应的检查,接受正规治疗

方案进行治疗。

此外,坚持服药,定期复查。若过早停药,不能彻底治疗变为久治不愈的慢性传染源。

注意劳逸结合,生活起居要有规律,保证充足的睡眠,多吃富含蛋白质的食物,少吃或不吃含脂肪高的油腻食品。更要严格戒烟,节制饮酒。实践证明,只要坚持规则治疗并完成全疗程,90%的肺结核病人都可以治愈。

湾南草莓结果啦 过两周就能买到甜甜的本地草莓



说起下沙的农副产品,有三样最有名——乔司西瓜、大麦烧和奶油草莓。尤其是下沙的草莓,颗粒大,口感好,深受大家喜爱。

眼看着已经过了小雪节气,不少市民都在关心,今年的草莓成熟了没有?昨天,湾南的吴大伯给记者打来电话:草莓已经陆陆续续结果啦。

草莓已经结出了青色的果实

昨天中午,记者来到湾南回迁房后面的一个草莓棚。当时,大棚的主人吴大伯正在一旁的房间里烧糖水。“这些糖水是给蜜蜂吃的,让它们干活再‘卖力’些。”吴大伯的女儿吴小姐在一旁解释道。

走进大棚里,耳边就传来蜜蜂嗡嗡的声音。它们在小花之间飞来飞去,帮忙完成授粉。

而一株株草莓则“挺”着胸,“站”在土坎上。在叶子下面,一朵朵白色的小花“探”着小脑袋,仿佛是在张望,这门口是不是来客人了。而草莓就“藏”在叶子和小花的下面。

现在,这里的草莓大多还是青白色的,大小只有一元硬币这么大。走着走着,突然看见一抹红。“这里有一颗红色的,那边也有一颗熟了的。”一旁的吴小姐也

发现了几颗成熟的草莓。记者摘了一颗成熟的试吃了下,真的非常甜。

头茬草莓吸收养分最多是最好吃的

“这个是头茬的草莓,甜度上是一年中最高的。”吴小姐解释:头茬的草莓吸收了地里一年的养分,营养最足,在甜度上也是最高的。“等到后期,草莓开花到果实成熟可能只要一星期的时间,但是甜度肯定没有头茬的高。”

不过,今年草莓成熟期,确实比去年要晚了半个月左右。按照往年的经验,这个时候花应该都谢了,草莓基本都红了。但现在,大部分都还开着花呢。对于原因,吴大伯认为这和今年冷空气来得迟有关系。“往年到了11月,西北风一阵一阵往下沙吹,一下子就觉得冷了。但今年,气温一直比较高。直到前一阵冷空气来了,草莓才渐渐结了果。”吴大伯说。

这几天,吴大伯每天早上要赶到草莓棚,给草莓透透气。到了晚上,他还要把大棚盖好,保证草莓和蜜蜂不会被冻坏。“估计,还有两周吧,下沙草莓就会陆续上市了。”吴大伯笑着说。

本报记者 汤晓燕 文/摄
通讯员 葛燕青