



春暖花开

颈部“核”危机高发

18~45岁的女性更要注意肺外结核病

肺结核病众所周知,但“肺外结核”很多人还比较陌生,这也导致不少肺外结核病患者往往难以得到及时救治。2023年3月24日是第28个“世界防治结核病日”。今年的宣传主题是“你我共同努力终结结核流行”,旨在呼吁社会各界广泛参与,共同终结结核病流行,维护人民群众的身体健康。

专家提醒,肺以外部位的结核病统称为肺外结核病,约占结核病总数的10%,其中瘰疬(颈部淋巴结结核)病和骨痨(骨结核)病占很大比例。相对于肺结核病而言,这两种肺外的结核病容易被误诊误治,若治疗不及时甚至会危及生命,特别要引起重视。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻/文 施向辉/摄

春季,瘰疬病发病率增高

连日的阴雨天气终于告一段落,春回大地的感觉也越来越明显。不过,南京市中西医结合医院瘰疬科主任中医师黄子慧提醒,春季是瘰疬(颈部淋巴结结核)病发病率增高的季节,要引起大家的注意。

南京市中西医结合医院瘰疬科曾对1082例浅表淋巴结结核患者的相关数据做过统计研究后发现,患者中女性比例明显高于男性(1.8:1),18~45岁年龄段的患者居多,占67.2%;颈部为最常见发病部位(92.1%),其次为腋窝(6.3%)、腹股沟(1.7%);春季发病率最高(32.7%)。

黄子慧说,春天天气渐暖,万物复苏,病原微生物开始进入繁殖期,结核杆菌也同样相对进入繁殖和传播的高峰期,因此结核病的发病率相对增高。对于结核病患者来说,此时病情易加重或愈而复发的,应多做户外活动,多接触阳光,多呼吸新鲜空气,提高机体抗病能力,避免结核病的发生、发展。

黄子慧特别提醒孕妇,妊娠期是发病的高危期,促性腺激素和雌激素对结核杆菌生长分别有促进和抑制作用。妊娠早期促性腺激素含量增高,妊娠晚期雌激素水平下降均可能会导致结核病的发病或病情加重,因此患有结核病的女性应先进行正规的治疗,待结核病治愈后再考虑受孕。

结核杆菌最爱玩“穿越”

提起结核病,一般人往往认为是肺结核。实际上,结核杆菌除了侵犯病人肺部外,也容易侵犯人体其他器官。但由于认识或经验不足,不少肺外结核成了漏网之“鱼”,病人往往被误认为得了“肿瘤”,引起患者及家人恐慌,也影响诊治。

黄子慧说,结核杆菌很喜欢玩“穿越”,一般有两种明显特点,一种是以前曾患过肺结核,因为身体年轻力壮,其他部位被压制住未发病,但一旦身体抵抗力下降,结核杆菌就会重新“发难”并在体内乱窜,导致肺部以外感染发病;另一种情况是结核杆菌侵犯肺部的同时也侵犯其他部位,如淋巴结、颈椎、腰椎、膝关节、腕关节、髋关节及骨与骨关节。

一般说来,肺外结核患者只要早点到设有肺外结核病专科的医院诊治,大部分肿块可以得到消散,愈后较好。

熬夜过多警惕患上胸椎结核

南京市中西医结合医院骨痨科(骨结核科)主任医师王睿介绍,胸椎结核的早期症状是腰背部酸痛,或者病灶部位附近出现不明原因肿块,有时并伴有双下肢乏力、麻木。很多患者在出现腰背部酸痛时误以为是神经痛、腰肌劳损、椎间盘突出等,到后期检查时才知道是胸椎结核。

王睿介绍,该科近年来收治的胸椎结核病患者中,不少都是来自城市,而且平时看似体质不错的年轻患者逐年增

多。此类患者大都喜欢夜生活,比如凌晨还在上网玩游戏、加班或者从事其他娱乐活动等。这样很伤身体,容易降低机体抵抗力和免疫力,由于结核杆菌很可能就隐藏在路过过的某个地方,通过飞沫、尘土都能传播,一旦感染上结核杆菌很容易“中招”。近期春暖花开,结核杆菌也到了繁殖和传播较为频繁的季节,大家更要引起重视,一定要科学合理地安排自己的作息时间,有空的时候加强体育锻炼,增强体质以及免疫力。

预防肺外结核病,关键是提高抵抗力

随着流动人口的不断增多以及不少青壮年的抵抗力下降,瘰疬病开始出现新的特点,以前患者多为偏远山区和营养不良的人群,现在即使处于沿海发达城市的青壮年也会患上这种病。

那么,怎样预防淋巴结结核呢?黄子慧介绍,瘰疬病早期发病隐匿,仅为无痛性肿块,应提高对此病的认识。预防淋巴结结核病主要需要注意以下5点:

- 1.接种卡介苗,主要是新生儿、儿童和青少年;
- 2.坚持体育锻炼,多接触阳光以及新鲜空气,提高机体抗病能力;
- 3.增加营养,忌食食物;
- 4.保持心情愉快,情志舒畅;
- 5.防止上呼吸道感染,注意口腔卫生,如发现鼻炎、咽炎、扁桃体炎、龋齿应及时治疗,防止继发结核杆菌感染。

孩子黑眼圈并非没睡好 可能是“亚健康”提示

日常生活中遇上“黑眼圈”,大家都归因于熬夜没睡好。在南京市妇幼保健院儿童保健科门诊上,也有不少儿童下眼睑出现“青黑色眼影”,但家长表示孩子睡得挺好,这是怎么回事?南京市妇幼保健院儿童中医保健门诊副主任中医师王亚飞提醒,宝宝有了黑眼圈,可能是身体处于亚健康状态的一个提示。

通讯员 史月 现代快报+记者 梅书华

黑眼圈,俗称“熊猫眼”,是指位于双侧眶下区环形的区域皮肤颜色较暗,呈现青黑色,与周围皮肤形成明显的深浅差异。从中医角度来看,脾胃不和、肺气虚弱、心气不和、肝气郁滞等原因都会造成“黑眼圈”。从西医角度来看,儿童出现“黑眼圈”,与过敏性疾病也有相应的联系。如过敏性鼻炎会造成儿童鼻塞,导致鼻黏膜肿胀,血液循环不良,静脉血液回流堵在眼睛周围,因此形成明显的熊猫眼。

王亚飞提醒,发现孩子有黑眼圈,家长要重点观察,看看除了黑眼圈外,是否还伴有其他症状。若只是有黑眼圈,无需太过担心。这类大多是由遗传、睡姿、日晒等原因单独或叠加引起的,并不意味着孩子健康有问题。一般来讲,单纯的黑眼圈并不需要特殊治疗。

但是,如果孩子伴随过敏性疾病,积食、脾胃不和,易感冒咳嗽、肺气虚弱,脾气急、睡眠差、心肝火旺等症状,就需要积极找病因,进行治疗。还有些症状不太明显,比如有黑眼圈伴眼睛痒痒,可能是过敏性疾病,建议及时就医,医生可以通过儿童中医体质辨识以及孩子出现的一些其他症状综合辩证分析,找到具体原因,从而达到标本同治的效果。

南京的儿童青少年有了近视防控专属科普馆

解锁科普新去处。3月22日,南京医科大学附属眼科医院儿童青少年近视防控科普实践馆正式开馆,这是省内首个三甲医院儿童青少年近视防控专属科普馆。

通讯员 商卫红 现代快报+记者 安莹



学生在近视防控科普馆参观体验 通讯员供图

据介绍,该科普馆由南医大眼科医院、江苏省儿童青少年近视防控研究中心联合建立,地点设在南京医科大学附属眼科医院六合院区。现代快报记者了解到,科普设备及展示物件100余件。设有眼科科普区、近视科普区、3D视觉体验区、近视矫正与控制体验区、视力检查自助区、知识问答互动区、科普大课堂。比如,在眼科科普区,有一个眼球科普模型,孩子们可以直观地了解人眼结构及视觉原理。同时,采用国际先进的全息3D影像技术和VR智能技术,通过立体动画形象地演示人眼结构、视觉原理,以及近视形成等。

3月是我国的“近视防控宣传教育月”,今年的活动主题是:全社会行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。全国儿童青少年近视防控宣讲团专家蒋沁教授介绍,近年来,青少年的近视发生率居高不下,并呈逐年上升的趋势。中小学是儿童青少年生长发育的关键时期,也是预防近视的重要阶段。在中小学生学习发展的高峰时期做好近视防控,充分了解和掌握科学护眼、防控近视的健康知识,并采取积极有效、科学的防治措施,能有效防止近视的发生、发展。

延伸阅读

淋巴结核病患者如何选择饮食?

科学选择饮食,是防治淋巴结核的一种辅助措施。淋巴结核病患者在饮食上要注意以下三个分类:

◆宜食品:苡苳、山药、荸荠、马铃薯、藕、百合、莲子、芡实、绿豆、赤豆、海带、海蜇、紫菜、蛤蜊肉、黑鱼、黄鳝、鳖、蜂蜜、菊花脑、马兰头、丝瓜等。

瓜等。

◆忌食品:有些食物辛辣伤津、生痰动火,结核病患者不能食用。如猪头肉、公鸡、鹅、鲤鱼、虾、蟹、螺蛳。

◆慎食品:牛羊肉、鲫鱼、黄鱼、带鱼、春笋、芥菜、大蒜、辣椒、洋葱、韭菜、南瓜、菠菜等。