

2017年世卫组织全球结核病报告显示，全球有1040万人患结核病，2016年有180万人死于结核病。目前我国仍是全球30个结核病高负担国家之一，每年新发结核病患者约90万例，位居全球第3位。3月24日是第23个“世界防治结核病日”，今年我国的宣传主题是“开展终结结核行动，共建共享健康中国”。让我们——

积极有效防控 做肺结核的“终结者”

□ 易可

专家观点

肺结核是由结核分枝杆菌引发的肺部感染性疾病，通过呼吸道传播。结核通常感染并破坏肺以及淋巴系统，但其他器官如脑、中枢神经系统、循环系统、泌尿系统、骨骼、关节、甚至皮肤亦可受感染。
最初症状是胸闷、低热、盗汗
早期发现并治愈肺结核病人，才是有效的防控方式。
北京大学第三医院感染疾病科邓忠华指出，北京大学第三医院肺结核多表现为咳嗽，早期轻微干咳或少量粘液痰，随病变进展可咳大量粘液或脓性痰。可出现乏力、消

瘦、食欲不振、长期低热，多在下午或傍晚升高，盗汗、面颊潮红，重症可出现高热不退、周身衰竭，可伴有咯血及胸痛。
当咳嗽、咳痰时间大于两周、咳血或血痰；如果还伴有胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退和体重减轻等（以上任何一项或一项以上症状），则高度怀疑得了肺结核。
结核病更“青睐”年轻学生和糖尿病人
从近几年疾控部门监测的情况来看，身强力壮的年轻人，尤其是学生群体，竟然也是结核病的高发人群之一。年轻人喜欢熬夜、生活不规律、经常吃垃圾食品，学生生活紧张，学业负担重，身体和心理

上的双重压力较大，再加上户外活动少、营养跟不上，致使机体抵抗力下降，容易发生结核病。
学校是一个特殊的集体，人口密度大，一旦存在结核病传染源，很容易造成感染和传播流行。“学生对结核病防治知识比较缺乏，一旦被确诊为肺结核，一定要主动向学校报告，不要隐瞒病情。这样既可以让平常密切接触的同学能尽早接受检查，也可以保护同学的身体健康。”合肥市疾控中心结核科科长王莉丽王莉丽提醒说。
北京胸科医院结核一科主任初乃惠做客《健康北京》时强调，血糖比较高或者是血糖控制不好的时候，正常人吸入了几个结核菌，可能抵抗力好就杀死了，但是进入到

糖尿病患者的肺里时，就相当于进入到了一个非常好的结核菌培养基，结核菌会加速生长，在肺部形成空洞，而且在治疗上也会增加难度。
天津市海河医院结核科主任梅早仙介绍，糖尿病患者肺结核感染率明显高于常人，为常人的5至6倍。当患者出现肺结核后，也会在在一定程度上加重糖尿病患者的症状，两者相互作用，给患者造成了极大的影响，导致患者的治疗难度明显提高。两种疾病“狼狈为奸”，相互“助力”破坏健康。
肺结核绝大多数可以治愈
并不是所有健康人感染结核菌都发，即使得了肺结核，也不需要过度紧张，及时就医，早期诊断，

规律应用抗结核药物，只要坚持规范的全面治疗6-8个月，绝大多数肺结核是可以治愈的。
但一定要注意不能间断治疗。因为，不规律的用药可发展成耐药肺结核，不仅会增加治疗难度，且需要长达2年的疗程。
另外，在预防上，平时要养成

良好的卫生习惯。咳嗽、打喷嚏时应掩住口鼻，不要对着他人，不要随地吐痰；在校期间要勤开窗通风，让室内空气保持流通；每天保证充足的睡眠，合理的饮食，另外还要加强体育锻炼，提高身体抵抗力。新生儿一定及时接种卡介苗。

肺部结节很可能曾感染过肺结核

目前正值体检高峰，查出肺部有结节的人不少。杭州市红十字会医院结核外科主任徐旭东说，肺部良性结节中有七成是陈旧性肺结核。中国有近一半的人曾被或正被结核菌感染，感染后如果你的免疫力够强，90%的人可以自愈，且自愈后不具有传染性。也就是说10个被感染的人里面仅1人会发病成为我们所说的结核病患者。因此，只要我们养成健康的生活方式，有一个棒棒的身体，结核菌也没那么可怕。

让每个中国家庭都有家庭医生

□ 科普时报记者 宋莉

今年全国“两会”期间，涉及到中国家庭未来幸福指数的“家庭医生”成为一个热议的话题。上海代表团分组讨论时，全国人大代表、长宁区虹桥街道虹储居民区党总支书记朱国萍表示，“在长宁区虹储街道，常住居民有8万人，但社区卫生中心的家庭医生只有14名。”这意味着1名家庭医生要对应2000多户家庭。医生资源的匮乏使得实现“每个家庭都有一个家庭医生”变得困难重重。与此同时，也有政协委员为“家庭医生”支招：让每个中国家庭都有数字家庭医生。
随着医改的不断深化，互联网、大数据、人工智能和健康医疗正在加速融合，并给大健康产业带来了勃勃生机。“家庭医生”不仅是代表、委员们期盼的发展方向，也是在线医疗平安好医生重点发力的领域。平安集团旗下的平安好医生着力在“家庭医生”领域的布局、研发，并在AI问诊上取得了突破，并将推出“家庭医生”专项服务。

通过平安好医生APP的“家庭医生”入口，用户可建立属于自己的家庭医生档案，在家就可享受高效便捷的慢病管理、健康管理等方面的服务。
平安好医生成立于2014年，2015年平安好医生APP上线，主要为用户提供在线医疗健康服务，包括家庭医生服务、消费型医疗服务、健康商城以及健康管理及健康互动。
得益于互联网、人工智能等多项技术的发展，目前平安好医生注册用户数突破2亿大关。据平安好医生此前赴港上市时递交的申请文件显示，平安好医生家庭医生服务主要包括在线咨询、转诊挂号、住院安排和二次诊疗。
用户感到身体不适时，可以先在平安好医生APP进行线上问诊，医生也会就病情给出相应的处理方式。通过平安好医生，患者在去医院前就能对身体情况有个初步的了解。有时候很多小毛病，在平安好医生上问诊医生就已经得到了解决。一方面这给患

者带来了极大的便利，足不出户在家也能看医生；另一方面，这也能够有效缓解医院人满为患的现状。

值得一提的是，“线上家庭医生”还只是平安好医生“家庭医生服务”中的一部分。未来，还将在平安好医生APP功能的基础上，增强降

噪、远讲等功能，并将问诊、预约、健康管理、看护、急救、情感陪伴、中医养生等健康服务带入用户的家庭生活，打造家庭健康守护者。以家庭为应用场景的健康守护者能够做到24小时实时看护家庭成员健康状态，用户通过语音就能获取相应服务。



康养新识

常使用清洁剂的女性肺功能更差

挪威卑尔根大学的一项最新研究发现，定期使用清洁剂会对女性的肺功能造成慢性损伤。研究称，经常使用清洁剂的女性比不常用清洁剂的女性，肺功能下降近20%以上。这个损伤程度堪比有20年烟龄的损害。而在男性中并没有这种关联。
研究人员在多个中心选取了6235人，在过去的20年间的三个时间点，对她们肺功能、BMI、吸烟指数(pack-years，每天吸烟量×吸烟年限/20)及社会经济地位进行了记录并分析。按照最大差值来算，使用清洁剂让女性的肺功能每年多下降了3.9ml，最大肺活量(FVC)多下降了7.1ml。这种损伤只要每周至少使用一次清洁剂就会产生显著的影响。
另外，在其他的一些研究中发现，同样受到化学物质、木屑粉尘等的影响，女性比男性更容易生病。

高脂高热量食物会影响免疫系统

日前，德国波恩大学的一项研究发现，不健康的高脂高热量食物就像细菌一样，会引起免疫系统的过度活跃。更糟糕的是，即便最终换回健康饮食，免疫系统也难以恢复平静。该论文发表在学术期刊《细胞》上。
研究人员给小鼠喂食了一个月的高糖、高脂肪、低纤维的食物后发现，尽管不健康的食物在血液中引起了粒细胞和单核细胞等特定免疫细胞的增加，能让身体迅速建起一支强大的“免疫细胞大军”，引起炎症。而当这些小鼠重新摄入健康的谷物食品后，尽管急性炎症消失了，那些由高脂高热量食物激活的基因却没有恢复原有的状态。原来先天免疫系统也有记忆力。在那些免疫系统因为垃圾食品激活而变得特别活跃的小鼠中，由蛋白复合体组成的NLRP3炎症小体，在细胞内的信号传导过程中能识别致病物质，短期内释放大量的炎症信号。另一方面，高脂高热量的食物还能长期影响到染色体的结构，从而影响生物体的基因表达。因此，即便是很小的刺激，免疫系统也会出现强大的炎症反应。

基因研究发现越聪明的人越长寿

英美科学家针对全球24万人的基因研究发现，聪明的人可能活得比较久，因为部分智力基因与长寿有关。研究团队近日发布报告指出，目前已鉴别出538种与智力相关的基因，较先前认定的多出10倍以上，且这些基因中还有一部分可能与人的寿命有关。
来自英国爱丁堡大学、南安普敦大学以及美国哈佛大学的研究显示，基因中的一部分与长寿存在关联，智力基因能促进脑部不同区域的讯号传输，并能避免失智与早死。而童年时期相关智力基因表现较好的人，成年后罹患阿兹海默症、忧郁症、思觉失调症以及肥胖的机率较低。认知功能较高(智力表现好)的人，其身体与精神健康状况较佳，因此也活得较长。
该研究主持人爱丁堡大学教授伊恩·迪里表示，人类智力的差异受环境与基因影响，这项研究更加印证了基因影响智力，以及健康与智力有部分相关，因为相同的基因也会影响健康。

说说那些“不能吃的食物”

流言：近日，一条消息在朋友圈广泛传播，消息称卫生部发布了《10种食物不能常吃》的正式文件，包括松花蛋、臭豆腐、味精、方便面、葵花籽、菠菜等10种食物不能吃。因为松花蛋含铅会导致中毒、臭豆腐含硫化氢对人体有害。
真相：事实上，卫生部近几年从未颁布过这样的正式文件。这些所谓“千万不能吃的食物”中的绝大部分，都已经有不少权威的专家学者进行过辟谣。下面，我们对这份“不能吃的食物”名单一一进行梳理。

松花蛋：传统的松花蛋制作工艺要用铅丹。但在十几年前，就进行了改良，现在只要是正规品牌企业，规模化生产的达标松花蛋，基本上都可以把铅含量控制在每公斤0.1-0.2毫克左右。所以，购买正规厂家生产的合格松花蛋，不会对人体带来危害。

臭豆腐：臭豆腐“闻着臭”，是因为豆腐在发酵腌制和后发酵的过程中，所含蛋白质经过一系列反应，最终产生一种叫硫化氢的具有刺鼻臭味的化合物，人体肠道中也含有不少硫化氢。网传的“硫化氢对人体有害”是没有道理的。

味精：味精加热后确实会变成焦谷氨酸钠，但焦谷氨酸钠的致癌性到现在还没有确切证据。此外，对于“谷氨酸钠”不能多吃说法也不科学。谷氨酸钠是味精的主要成分，由谷氨酸和钠结合而成，而谷氨酸是人体所需

的20多种氨基酸之一，理论上来说也是安全的。至今为止，味精依然是全世界合法使用的鲜味剂。

方便面：方便面的面饼水分含量较低，大约只有10-15%，基本上不会让腐败微生物生存，所以不需要防腐剂。而方便面自带的蔬菜包经过冷冻干燥，没有水分，酱料包中的盐和油分也不适宜微生物生存，所以同样不需要防腐剂。

葵花籽：葵花籽里面的脂肪含量确实挺高，但是传言中提到的不饱和脂肪酸并不会伤肝。以往的科学实验结果仅仅说明了富含不饱和脂肪酸的油(葵花籽油)不适合用于煎炸而已，如果不连续煎炸食物，生成的有害物质其实并没有那么多。

菠菜：菠菜是一种草酸含量较高的蔬菜。草酸被人体吸收后，在血液中与游离的钙离子结合生成溶解度很低的草酸钙。对于消化能力正常的人，草酸在肠道的吸收率并不会太高，而少量的草酸被吸收后对健康也不会有太大影响。另外，研究发现，热水焯煮能去除菠菜中五到八成的草酸。因此，不必因为草酸而疏远菠菜。

猪肝：猪肝是猪的代谢解毒器官，胆固醇较高，但这并不代表猪肝不能吃。猪肝中含有大量的营养素，特别是铁。如何避免毒素，又能获取猪肝中的营养素？少量多次是不错的方法，最好自己购买有品牌的猪肝回家烹

饪。另外，肥胖超重、胆固醇偏高人士尽量不要食用。

烤羊肉：肉串直接在高温中烧烤，被分解的脂肪滴在炭火上，再与肉中蛋白质结合，就会产生苯并芘，国际癌症研究机构将苯并芘归在致癌物的第一组(已经明确对人类有致癌作用)。一般来说，熏烤食品、高温油炸食品中苯并芘比较多，所以要远离苯并芘，确实要少吃熏烤食品和油炸食品。

腌菜：腌菜和酱菜在腌制过程中都会产生亚硝酸盐，而亚硝酸盐转化成的亚硝胺是致癌物质。不过研究发现，食物中加入盐腌制24小时后至20天内，亚硝酸盐的含量是最高。超过1个月，亚硝酸盐的含量则减少至安全范围。因此，对于腌制食品要注意食用的时间，并且不宜大量食用。

油条：油条等油炸食品中常用的明矾是一种膨松剂，而明矾中含铝，对人体确有害。目前，国家规定含铝的食品添加剂不能再用于食品加工和生产；馒头、发糕等食品不能添加含铝膨松剂；膨化食品中不再允许使用任何含铝添加剂。食用油炸面食最好去正规的商家购买。

(蝌蚪五线谱、北京科技报、北京晚报、上海网络辟谣等单位共同发布)

求真解惑

睡得时间长≠睡眠质量高

□ 蝌蚪君



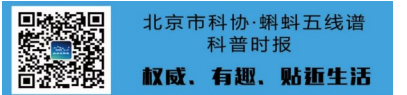
摇摇欲“睡”。难道睡的是假觉？假觉，专业说法叫做——垃圾睡眠，主要指睡眠时间和睡眠质量都不尽如人意。

其主要表现形式有：看电视、听音乐会睡着、经常做噩梦、每天按“点”睡觉、起床，可这个“点”总在变化、自然醒后，赖会儿床，强迫延长睡眠时间、晚上不睡，白天补觉，双休日补觉。

造成垃圾睡眠的主要原因是作息不规律，生活节奏快，工作、学习、生活压力大等带来的情绪问题。
那么怎么才能告别“垃圾睡眠”呢？睡前泡泡脚、最晚12点上床、躺床上别看手机、听一个舒缓的音乐。

晚上12点前睡觉最重要
到底睡多长时间才称得上是充足呢？这其实没有标准答案。睡眠时间和很多因素有关，包括基因、性别、年龄等，并且每个人的睡眠时间也不是固定的，会随着年龄的增长或环境的改变而变化。对个体来说，工作日和休息日睡眠时间是否存在显著差别，是判断睡眠是否充足的一个十分有用的指标。
例如，英国前首相玛格丽特·撒切尔每晚只需睡4个小时就可正常工作。她的“前辈”温斯顿·丘吉尔在战争期间每晚也只睡4个小时。
研究发现，两位前首相都是占了基因

上的“便宜”。美国费城应用基因学中心的科学家发现，那些携带“p.Tyr362His”基因变种的人能在每晚睡眠少于5个小时的情况下正常工作。在连续38小时未睡觉的情况下，他们的精神状况也要好得多。
相比睡多长时间，有一点其实更重要，那就是什么时候睡。有研究表明，在体温达到最低点之前，要睡够6小时才好。由于人的体温在早晨6点左右达到最低值，由此看来，每晚12点前上床睡觉才是最重要的。



心灵驿站

心近则合 心远则散

□ 禅苑

人与人的交流，不是身体语言的交流，是心灵与心灵的交流。

一天，教授问他的学生：为什么人生气时说话用“喊”的？所有的学生都想了很久，其中有一个学生说：因为我们丧失了“冷静”，所以我们会用喊的。

教授又问：“但是为什么别人就坐在你旁边，你还是要喊，难道不能小点的说吗？为什么总是要用喊呢？”

几乎所有的学生都七嘴八舌地说了一堆，但是，没有一个答案能让教授满意。

最后教授解释说：当两个人在生气的时候，心的距离是很远的，而为了穿越心的距离，使对方能够听见，于是必须喊。但是在喊的同时，人会更生气，更生气距离就更远，距离更远就又要更大声地喊……

教授接着说：而当两个人在相恋时，会是什么样呢？

情况刚好相反，不但不用喊，而且说话都很轻声细语，为什么？因为他们的心很接近，心与心之间几乎没有距离，通常是耳语式的说话。

但是心中的爱，却因此更深了，到后来根本不需要言语，所以相恋中的两个人，只用眼神就可以传情，而那时，心与心之间，早已没有所谓的距离了……

最后，教授做了一个结论：当两个人争吵时，不要让心的距离变远，更不要说些让心的距离，变得更远的話。

过一会儿，等心的距离已经有些近了，再好好地说话吧！两个人在生气的时候，心的距离是很远的，生气的时候，请保持沉默，请不要在生气的时候做任何决定。

同时，不要轻易指责别人，因为我们没有足够的智慧，去知道别人生活里的喜怒哀乐，去真正体谅别人的酸甜苦辣。

每个人因立场不同，所处的环境不同，很难了解对方的感受。所以，不要一味随意去指责批评，否则会给别人带来伤害。

人与人的交流，不是身体与身体的交流，是心灵与心灵的交流。有时，近在咫尺，心远了，必须提高音量，确保那颗遥远的心灵能够收到讯息。

不论和谁交流，都把心拉近，用心交流吧。心近了，万事好商量。