

警惕披着感冒“外衣”的肺结核

□ 王方

3月24日是第26个“世界防治结核病日”，今年的主题是“终结结核流行，自由健康呼吸”。

结核病又称“痨病”，过去“十病九痨”“十痨九死”，现在医学进步了，很多人觉得肺结核已远去，“是旧社会的病”，现在没有得肺结核的了。实际上，世界卫生组织（WHO）的统计表明，全世界每年新发肺结核800~1000万人，约有300万人死于肺结核，是造成死亡人数最多的单一传染病。目前，肺结核在我国的发生率依然居高不下，发病数排在甲乙类传染病的第二位，死亡率处于所有传染性疾病的第二位。然而，多数患者通常是在出现了咯血症状后才去就医，但这时往往病情已经比较重了，如果能早点发现，治疗效果会好很多。

小刘就有着这样的惨痛经历。

1个半月前，小刘和朋友们聚会时喝醉了，当天晚上有点着凉。第二天早上起床后感觉头昏沉沉的，有点发低烧，并伴有咳嗽、周身疲乏无力、不想吃东西。小刘知道自己感冒了，就自行服了一些感冒药，上班了。到了第三天，小刘自觉好一些，烧退了，乏力、纳差等症状有好转，但是咳嗽没有缓解。小刘继续服用感冒药治疗了1周，自觉除了咳嗽没有缓解以外，没有其他不适。他认为是感冒还没有完全好，自行买了几种止咳药连续服用。奇怪的是1个多月过去了，咳嗽症状不仅没有一点改善，反而越来越严重了，有时持续咳嗽，咯少量灰白色痰，有时夜间咳嗽发作影响到睡眠。小刘因工作比较忙，一直拖着没有去医院。近1周来，小刘自觉午睡及夜间醒后汗比较多，以前从未有过这种现象；渐渐地每天下午三四点后出现低

热，体温是37℃，夜间体温逐渐恢复正常，同时伴有轻微疲乏，胃口差。他发现咳嗽时，咯出一些灰白色黏痰，痰中带少量鲜红色的血。小刘很紧张，赶快到附近的医院就诊。医生为小刘抽血、留痰标本做了化验，并拍了胸部X片检查。2天后，结果出来了，小刘得了肺结核，并且具有传染性，需要住院隔离治疗。

结核病是结核分枝杆菌感染所致，全身各器官均可受累，但以肺结核最为常见。结核病的传染源主要是排菌的结核病患者，通过呼吸道传染。结核菌侵入人体后能否发病，不仅取决于结核杆菌的数量和致病力的大小，也取决于人体免疫力的强弱。结核菌入侵人体后，若人体免疫功能较强则不发病，或发病比较轻微，结核菌也可以在人体潜伏下来，待人体免疫力比较弱时，如长期营养不良、

过度劳累、患病后体弱或服用免疫抑制剂等情况下，则体内潜伏的细菌被激活而发病或易感染结核菌。

小刘正是因为喝了酒并且感冒后身体免疫功能低下，才导致结核杆菌披着感冒外衣“乘虚而入”的。

结核菌感染后，若不能早诊断早治疗，可能会导致全身播散性肺结核而产生严重的后果。

在出现下列情况时要警惕可能患了肺结核：发热，多为低热，波动明显，多在午后出现，夜间恢复；盗汗，尤其是午睡和夜间醒来时出现出汗很多；无故咳嗽超过2周；“感冒”时间超过2周，仍未恢复；突发咳血、痰中带血或在长时间咳嗽的基础上发生咳血或痰中带血；青壮年突发胸痛、气促、呼吸困难，可能是以结核性胸膜炎起病。

那么，怎样预防肺结核呢？

对于已感染者，一旦诊断肺结核且排菌的患者，应尽快隔离治疗；禁止随地吐痰；排菌患者咳出来的痰要正确处理和消毒，如烧毁或在阳光下暴晒2小时以上；患者用过的衣物和生活用品可以在阳光下进行暴晒消毒。

对于未感染者，要加强锻炼，增强身体免疫力，降低易感性；新生儿或儿童接种卡介苗，可以降低发病率；排菌肺结核患者的家庭成员、结核菌素实验阳性者或结核菌素近期阳性儿童的密切接触者应接种卡介苗以预防发病。

（作者系深圳市第三人民医院肝病二科主任）



求真解惑

长骨刺是钙补太多了？

流言：很多患者认为，长骨刺是因为补钙太多了。

真相：“骨刺”是骨赘或骨质增生的俗称，是一种临床上常见的现象，多发生在关节周围和骨一肌腱交界处。X光片上可见关节或骨的边缘刺状的突起，“骨刺”因而得名。最常出现“骨刺”的部位依次是颈椎、膝关节、手指、足跟等。

从某种意义上说，“骨刺”是关节衰老到一定程度后的产物。随着年龄的增加，关节表面的软骨在日复一日的关节活动中渐渐产生磨损甚至缺损，导致剩余的软骨需要完全承受日常压力而不堪重负；同时关节周围的韧带在老化过程中逐渐出现劳损和松弛，关节在活动的过程中变得不稳定，增加了软骨的磨损。人体通过在关节表面长出“骨刺”的方式，增加关节的接触面积，缓解软骨压力，增加关节的稳定性。因此，长“骨刺”其实是人体的一种自我适应和自我保护机制。另一方面，关节表面的软骨细胞衰老后代谢会发生改变，这些代谢产物可能也促进了“骨刺”的生成。还有一种骨刺存在于骨一肌腱交界处，产生原因和韧带、肌腱的劳损有关。

综上所述，骨刺的产生和补钙并没有关系。相反，如果负重的关节周围骨骼存在骨质疏松，关节软骨的基座不牢，会造成关节承重不均匀，促进“骨刺”生成，此时补充钙剂、维生素D和抗骨质疏松治疗反而能改善关节受力，一定程度上减缓“骨刺”的生成。

多喝水会导致高血压？

流言：很多朋友都听说过“水钠潴留”是高血压的重要发病机制。水钠潴留，通俗地说就是人体循环内水和钠盐过多，导致血容量增加对血管壁的压力加大，从而出现高血压。所以，不少朋友认为控制高血压就得做好两件事：少喝水、少吃盐。

真相：事实并非如此。盐该少吃，但喝水却被冤枉了。

首先要澄清一件事：现代医学研究显示，高血压的重要发病因素里不包括“多喝水”，同样，高血压的治疗手段里也没有“多喝水”这个方法。高血压患者只要没有肾功能不全，体内多余的水分都会通过肾脏代谢随尿液排出体外，根本不会引发持续的血容量增加。所以单纯的高血压患者喝水与平常人没有区别，渴了便喝，也不需多喝。

另外，水钠潴留的说法没有错，但重点在于“钠”，也就是我们通常所说的盐，而不是水。不少高血压患者本来就爱吃盐，也就是“口儿重”，因而他们更容易口渴而大量饮水，水摄入量增加只是随着钠盐增多引起的连锁反应，并非始动因素。所以高血压患者第一要务是限盐，随着盐摄入量减少，饮水量自然也会降下来。

正常人每天饮水量为1500~2000毫升，过少饮水反而会使血液浓缩，各种血栓性疾病的概率也会随之升高。

隔离独处对身心有害无益？

流言：为了防控疫情，对于途经疫区的人，集中或居家隔离成为一项必要措施。隔离期最难受的不是空间上的局限，而是与亲朋分离的孤独、无法及时处理工作的焦灼等心理问题，这些心理困扰很容易让人心态“崩”掉，持续的独处有害身心。

真相：社交隔离并非都是“洪水猛兽”。有研究显示，独处能平复人的情绪，即对情绪产生钝化效应。社交隔离可以让人摆脱日常冗余的信息，彻底脱离原本环境中令人迷失和焦躁的因素，从而获得一种对生活更高层次的感知，一定程度上增强了情绪调节的能力。此外，隔离期还可以通过“引导想象”为自己“创造”一些小确幸，从而获得愉悦的心情。比如，找一个安静的、不被打扰的空间让自己舒服地待着；轻轻闭上眼睛，感受深呼吸，体验独处的喜悦。让自己的身心强制性放空一段时间，也是一种彻底的休息。

（科学辟谣平台供稿）

西布曲明多次“爆雷” 减肥食品要慎服

□ 科普时报记者 项铮

3月18日下午，上海警方发布警情通报称，网络红人“郭美美”等嫌疑人因生产、销售添加违禁成分西布曲明的减肥类食品被浦东警方刑事拘留。

西布曲明是什么？为什么会违禁？什么样的减肥类食品靠谱呢？

西布曲明已封禁10年

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋告诉科普时报记者，西布曲明是去甲肾上腺素和5-HT再摄取抑制剂，可增加神经传导物质的数量，使服用者的食欲减低。最早用于治疗抑郁症，后来发现有减轻体重的作用，可用于控制饮食、减轻和控制体重的肥胖症治疗。

1997年，美国FDA批准西布曲明上市，2000年我国批准西布曲明上市。

阮光锋告诉记者，自上世纪90年代起，西布曲明即存在争议。其上市后研究显示，西布曲明副作用大，轻则出现口干、血性瘀斑、失眠、食欲不振，重则出现内分泌失调、消化系统紊乱、思维异常及其他诸多不良反应，长期食用还会增加患中风和心脏病等心脑血管疾病的风险，严重时甚至致命。

2010年，我国原国家食品药品监督管理局总局宣布，西布曲明“治疗风险大于效益”，宣布停止西布曲明在我国的生产、销售和使用，撤销其批准证明文件，召回、销毁已上市销售的药品。



视觉中国供图

仍有人“铤而走险”

西布曲明已经禁用，不过近几年仍能在一些被查封的减肥产品中检测到“西布曲明”的存在。

“因为添加西布曲明成本低，且快速见效，所以很多保健品商家和个人愿意铤而走险使用。”阮光锋告诉记者，添加西布曲明是违规的，所以添加了西布曲明减肥食

品的销售渠道，更多的是微商、朋友圈、直播等。

我们有时能在社交平台上看到“减肥咖啡、减肥糖、酵素”等，大多数都添加了西布曲明。从最近几年破获的有毒有害减肥药案件中，10起典型案例中西布曲明就要占9起。“甚至可能大部分减肥类产品中都会违规添加它。”阮光锋说。很多曾经“网红”的减肥药品比如西布曲明、芬氟拉

明、利莫那班等因各种不良反应、副作用和对人体危害而退出历史舞台。

阮光锋特别提醒公众，千万别通过非正规渠道购买所谓的“减肥食品”，尤其是一些打着原装进口名号的网红产品，一般人很难分辨里面到底加了什么成分。千万不要贪图一时的减肥效果，罔顾对人体造成的不可挽回的伤害，更不可因一时的贪念触犯法律的高压线。

什么样的减肥产品靠谱？

阮光锋告诉记者，减肥的关键是能量平衡。比如，喝咖啡可能有助于控制体重，但是需要控制总能量平衡，如果喝咖啡的同时依然大鱼大肉、喝很多含糖饮料，同样会长胖。

“减肥的关键是控制能量收支平衡，跟某一种食品或饮料其实关系不大。不节食、不运动就能消耗热量的想法，太不切实际了。”阮光锋强调，“靠谱的减肥方法是六个字，管住嘴，迈开腿。”

阮光锋介绍，如果确实需要使用药物减肥，可到正规医院在医生指导下使用减肥药。目前美国FDA批准了6种用于治疗肥胖症的减肥药物，包括奥利司他、芬特明、托吡酯组合物、氯卡色林、纳曲酮、安非他酮复方制剂、利拉鲁肽和新批准的Plenity。目前奥利司他和利拉鲁肽已在国内上市。

最后阮光锋强调，“目前批准的减肥药都是处方药，即需要医生开处方才能使用。”

预防花粉症，守好“两器官”

□ 宁蔚夏

时下正是百花盛开的季节，同时又是花粉症高发之时。花粉症在一年中一般有两个高峰期，一是从每年的3月中旬到5月黄金周左右，二是此后的秋天又会增多。需要注意的是，通常认为花粉症带有遗传性，多见于过敏体质的人，其实不然。除了遗传因素，居住环境、生活习惯、压力等也是诱发花粉症的主要原因，所以说谁都有罹患花粉症的可能。花粉症属于过敏反应，以眼部的充血、流泪、发痒和鼻部的打喷嚏、流鼻涕、鼻塞为主要特征。

尽量远离过敏原

对于花粉症而言，防重于治，最主要的是远离和不靠近过敏原，在以下三个环节要格外注意。

外出时：关注天气预报，及时了解和掌握花粉飞散信息；花粉飞散多的时候，要控制外出；外出时戴眼镜、口罩、帽子，以及穿着毛短而又平滑的外衣等；回家后在家门口进行打扫，不把花粉带入室内；进家后洗脸、漱口，并冲洗附着在身体暴露部位的花粉。

在家中：勤擦地板并经常进行打扫，去

除不知不觉进入室内的花粉；特别注意在花粉飞散多的日子，要关好门窗，防止花粉进入室内。

就寝时：养成睡前用淋浴冲洗附着在身体花粉的习惯；在花粉飞散盛行期，最好利用干燥机或吸尘器打扫被褥，尽量不在外面晾晒；为避免在睡觉时吸入花粉，枕头周围也稍微用浸湿的纸巾或毛巾擦一下。

保护好易受侵犯的眼和鼻

有花粉过敏者，要尽量远离烟酒，酒可使血管扩张，引起鼻塞和眼睛充血，烟会刺激鼻黏膜，加重鼻塞，这些都是引发或加重花粉症的不利因素。因此，预防花粉症要保护好易受侵犯的眼和鼻。

眼睛的自我保护：保证充足的睡眠，保护好自己的眼睛，不要持续看电视、电脑、手机等，总之，不过度使用眼睛；隐形眼镜佩戴者，要严格遵守使用方法；养成清洗眼睛异物和灰尘的习惯；眼睛痒的时候，不要搔抓，要用毛巾冷敷。

鼻子的自我保护：注意加湿保护鼻黏膜；鼻子感觉干燥时，用凡士林等进行保护；擤鼻涕时用湿纸巾；不要拔鼻毛；洗

鼻子时，使用生理盐水等，避免使用氯气强的自来水。

除此之外，为了增强免疫功能，保持良好的睡眠、饮食、运动等生活习惯，注意放松身心，对于预防花粉症也是很有必要的。

治疗花粉症该怎样选滴眼剂

春天是花粉症等引起的过敏性结膜炎的高发季节，在名目繁多的滴眼剂中，根据其成分大致可分为组胺拮抗药、化学介质游离抑制剂、类固醇（激素）三大类，那么这些眼药怎么使用效果更好呢？

化学介质游离抑制剂，效果呈现时间最长。该类滴眼剂能够抑制肥大细胞释放出的化学介质，从而缓和过敏症状，显现出效果的时间可达两周左右。因此，最好是在花粉尚未飞散、症状尚未出现时开始使用，特别是既往有花粉症病史者。

组胺拮抗药和类固醇滴眼剂，具有速效性。在组胺拮抗药和类固醇滴眼剂中，无论何种都有速效性，但是，作用的机理和用法则不同。组胺是引起眼睛发痒和充血等过敏症状的化学介质之一，组胺拮抗药有抑制组胺功能的作用。因其速效性作用，所以在已经出现发痒和充血等症状时使用，可迅速改善症状。

而类固醇滴眼剂是在组胺拮抗剂和化学介质游离抑制剂使用后，症状不能完全控制的情况下使用。尽管其有很强的抑制过敏反应的作用，但也有致眼压上升等副作用的危险，因而仅限于症状严重时使用，切忌过量使用。

（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）



视觉中国供图

关注子宫肌瘤发出的危险信号

□ 谭先杰

子宫肌瘤可以有以下症状，但具体到每位患者，则是表现为其中一种或数种症状。

阴道出血。这是子宫肌瘤最常见的症状。位于子宫外表面的浆膜下子宫肌瘤多无阴道出血。肌壁间肌瘤较大时，可影响子宫的收缩，或使子宫内膜面积增大而使月经过多或经期延长。位于宫腔内的黏膜下肌瘤，则常常有不规则阴道出血、月经淋漓不尽等。当然，引起阴道出血的原因很多，需要提醒的是如果出现这一症状，不要自认为是由于劳累或是更年期而不重视。

盆腔包块。这种情况很多时候是在偶然的情况下（如洗澡或性生活）或在妇科检查时发现。当肌瘤过大或者患者体型偏瘦时，可在下腹部摸到较硬的实质性包块，尤其是早晨排尿前更容易摸到。有些肥胖的人不一定能摸到瘤子，但会发现腰围增大，有时中老年人会想当然地认为是发福。而对于生育年龄期的妇女，如果发现盆腔包块，最需要考虑的不是子宫肌瘤，而是首先要排除是否怀

孕了。

压迫症状。子宫肌瘤可以压迫邻近的器官而产生症状。同样由于生长部位及大小的不同，产生的症状也有差异。肌瘤向前可压迫膀胱，引起尿频、尿急，甚至排不出尿，称为尿潴留；如肌瘤生长在子宫后壁，可向后压迫直肠引起腹泻或便秘；发生在子宫两侧的阔韧带中的肌瘤可压迫输尿管、肾盂积水、下肢浮肿或疼痛。

不育。位于子宫壁的小肌瘤或者浆膜下肌瘤一般不会影响妊娠。但有肌瘤会改变子宫腔形态，或者阻碍受精卵的着床，或者长在子宫角处，压迫了输卵管进入子宫的开口而妨碍精子进入输卵管，均可造成不育。

腹痛。子宫肌瘤一般很少引起腹痛。如果肌瘤过大压迫盆腔的神经，或肌瘤因急性缺血而发生红色变性，或带蒂的浆膜下子宫肌瘤发生扭转时，可引起剧烈腹痛。

白带增多。这种症状多见于位于子宫腔的黏膜下肌瘤。当肌瘤脱出宫颈口或阴道口时，其表面会溃烂坏死，出现白带增多，如果合并感染，可有脓性白带。肌壁间肌瘤如果体积较大，可使宫腔面积增大，子宫内膜分泌增加而且盆腔充血，也可引起白带增多。

循环系统症状。长期月经过多，可造成继发性贫血，贫血严重者可有贫血性心脏病。实际上，对于有定期体检的妇女，子宫肌瘤很容易被超声检查发现。如果女性朋友出现上述症状，通常是需要治疗的信号了，需要到医院检查、确诊。

（作者系中国医学科学院北京协和医院妇产科主任医师，教授、博士研究生导师，第三届“国之名医”）

谭谈生命之房



视觉中国供图

子宫肌瘤能预防吗？很遗憾，目前还不能，但如果对子宫肌瘤的常见症状有所了解，则可能早期发现，并在适当的时候进行治疗，从而减少对健康的影响。那么，子宫肌瘤都有哪些症状呢？

俗话说，在其位而谋其政，位置很重要。这话用在子宫肌瘤的症状上颇为合适，因为子宫肌瘤有无症状及症状的轻重与它的生长部位和大小有关，尤其是生长部位。位于子宫外表面的浆膜下子宫肌瘤，腹腔有很大的发展空间，瘤子即使长得很大有时也没有症状；而位于子宫内表面的黏膜下子宫肌瘤，由于它影响子宫内腔的功能，即使很小也可出现不规则阴道出血。一般而言，子