

## 抗結核 動起來

### 【結核病介紹】

結核病 (Tuberculosis, 簡稱 TB) 是常見並可致命的一種傳染病, 目前仍普遍存在於全世界, 由結核桿菌 [tubercle bacillus] 導致。若不予治療, 在3年內, 約有一半的病人會死亡。結核病可以發生在人體任何器官或組織, 通常會感染並破壞肺臟以及淋巴系統, 因結核菌繁殖時需要氧氣, 所以大多會生存在肺內, 尤其是肺葉上半部繁殖。結核病中, 肺結核約佔 90%。若給予適當的抗結核藥物治療, 結核病幾乎可以百分之百痊癒 (Cure)。

### 【症狀及病徵】

- 並非所有感染結核桿菌的人都會發病。若免疫系統正常, 抑制體內結核桿菌的生長繁殖, 病徵便不會出現。一旦免疫力減弱, 便會發病, 出現病徵, 早期症狀不明顯。
- 早期症狀: 食慾不振、體重減輕、午後潮熱等。嚴重症狀: 咳嗽、痰中帶血、氣喘。

### 【預防與檢查】

- 嬰幼兒卡介苗接種。
- 胸部 X 光檢查—快捷、靈敏, 成年人每年至少做一次, 輻射量最少的一種。
- 驗痰—痰塗片陽性的病人傳染性最強, 痰塗片陰性病人的傳染力就弱很多。

### 【傳染途徑】

結核病是一種傳染病, 人受到結核菌的感染之後, 經過一段時間的潛伏期發病, 和遺傳沒有關係。肺結核的傳染經由細小的飛沫, 當病人講話、咳嗽、唱歌或大笑時產生飛沫, 這些飛沫落在塵埃中, 乾燥後飛揚在空中, 傳染給親近的人或居住在同房屋者。結核病通常不會經由衣服或食器傳染, 會經由空氣及直接吸入病人咳出的飛沫而傳染, 不能掉以輕心。

### 【肺結核感染高危險群】

一般而言, 任何年齡、任何種族的人, 不分男女老少, 都可能得到結核病, 只要受到結核菌的感染, 在免疫力較差時, 比較容易發病。所以, 傳染性結核病病人的家屬、年長者、同時患有糖尿病、矽肺症的人、長期服用類固醇藥物的人、酗酒的人、以及免疫機能不全的人, 比較容易得到結核病。

### 【增強免疫力, 預防肺結核】

想提升免疫力, 建議平日多吃蔬菜水果, 攝取優質的蛋白質, 如蛋豆魚肉類食物以及瘦肉等; 素食者可多吃燕麥及糙米等穀類, 藉以提供鐵、硒、鋅等必須微量元素。經由動物實驗、流行病學的相關研究, 以及臨床癌症治療經驗, 陸續鑑定出數百種具有防癌功能的物質, 幸運的是, 這些物質廣泛地存在於我們日常攝取的食物中, 例如蔬菜、水果和穀物, 其中又以全穀類 (全麥、糙米、胚芽等)、十字花科蔬菜 (花椰菜、高麗菜、包心菜)、番茄、蔥、大蒜等都受到矚目。

### 【肺結核患者自我照顧】

- 保持室內空氣流通
- 營養均衡, 勿過勞
- 寢具定期曝曬
- 痰不可亂吐
- 不需特別的隔離
- 隨時保持居住環境的整潔
- 維持每日 2500cc 攝水量
- 適度的運動、正常的作息。

### 【肺結核治療】

- 口服藥物治療, 至少需 6 個月, 病人按醫囑服藥, 不能中斷, 以免出現抗藥性。
- 按醫囑服藥之開放性病人, 在服藥 2 天後傳染力為先前的 1/10, 7 天後為 1/100, 兩星期後傳染性即已大幅降低, 且在開始兩星期內, 只要戴上口罩, 也不會傳染。

### 【校園肺結核防治全校師生配合事項】

首重於早期發現個案、早期治療, 以截斷傳染的途徑; 全校師生對於肺結核應有正確的認知, 能做好本身的防護工作, 平日宜均衡飲食、規律運動、正常作息, 增強個人抵抗力。若感染肺結核, 請通知衛保組健康中心, 以落實校園肺結核防治工作, 本組會嚴守保密原則, 採取相關措施以期學校師生能在健康安全的學校環境中快樂的學習。



資料來源: 行政院衛生署疾病管制局結核病主題區

<http://www.cdc.gov.tw/lp.asp?ctNode=1518&CtUnit=823&BaseDSD=7&mp=230>

學務處 衛生保健組



時時關心您