

肺結核

結核病是一種叫結核桿菌所引起的疾病。結核菌極為頑強，在陰暗潮濕處可存活數月，在陽光直接照射下 4—6 小時便會死亡，煮沸五分鐘也可殺死，直接用火燒則立即死亡。結核菌可以進入人體的任何部位，除肺部以外，另外如腦膜、淋巴腺、骨骼、腸、生殖器等都會，不過以侵害肺部最多，約佔全部結核病的九成。結核桿菌在人體感染後，會出現增殖性及滲出性反應，先是形成結核結節，繼而鈣化，以致損壞組織，降低免疫系統功能，嚴重者將危及生命安全。結核病是一種可以預防也可以治癒的疾病，只要早期診斷出來，並且在尚未擴散或出現合併症前，接受六個月以上正確有效的藥物治療就能痊癒，享受正常人的生活。

肺結核病人可分為開放性病人和非開放性病人。開放性病人是指痰內含有結核菌會傳染給別人的病人，這種開放性病人比較少，約佔全部肺結核病人的十分之一。非開放性病人是指痰內不含結核菌不會傳染給別人的病人，這種非開放性病人比較多，約佔全部肺結核病人的十分之九。所以肺結核病人大部份是不會傳染別人的，會傳染給別人的只有少部份的病人。但開放性病人與非開放性病人具有互動關係，開放性病人給予有效治療後，可以變成非開放性病人；相反的，假使非開放性病人不接受治療或者治療不適當，也會變成開放性病人。

‡ 感染途徑：

(一) 直接傳染

- 1.直接吸入開放性病人咳嗽、打噴嚏或高聲談話時，自口鼻噴出的飛沫是最主要的傳染途徑。
- 2.和開放性病人接吻。
- 3.食用被病人污染的食物、或和病人一起使用餐具，這種傳染的機會較低。

(二) 間接傳染

- 1.間接吸入漂浮於空氣中含有結核菌的飛沫，常發生在空氣不流通的室內，或公共場所、辦公大樓採中央空調系統，病菌很容易隨著空調系統迅速散播。
- 2.間接吸入附著有結核菌的塵埃，這類塵埃來自於病人痰液污染的地板、衣物或被褥等。
- 3.其他：飲用消毒不全的生乳、醫護人員在處理結核病理材料時，未做好自身保護措施、初生兒經由胎盤感染結核菌。

‡ 症狀：

(一)早期多半沒有症狀，所以容易被忽略或延誤病情，常常是在常規胸部 X 光照相時意外被發現。

(二)全身性症狀：

全身不適、易疲倦、煩燥、盜汗、厭食、午後近傍晚微燒、體重減輕、夜間出汗、失眠、及女性可能會有月經不規則。

(三)肺部症狀：

- 1.咳嗽：屬慢性有痰或無痰的咳嗽（早期輕咳或乾咳），是最常見的症狀。
- 2.胸痛：屬鈍痛或胸口緊悶的感覺、呼吸急促或困難。
- 3.痰：會變得粘液樣膿性的痰。
- 4.嚴重時會有咳血的現象。

‣ 藥物治療

肺結核的治療已有相當有效的抗結核用藥，但治療的成功須靠規則的服藥，目前根據台灣省慢性病防治所建議使用短程治療，治療時間需6至9個月，切勿因不適而私自停藥或自己覺得症狀減輕，病情轉好就自行停藥或減少藥量，應遵從醫師之診視而作調整，否則容易產生抗藥性或復發，要花更多時間治療。

‣ 飲食療法

肺結核常耗費病患體力，故除有規律地服藥外，尚需特別加強營養供給。

- 1.肺結核患者容易食慾差，飲食可儘量多樣化，講求色、香、味俱全，以增進食慾。
- 2.照正常三餐進食，攝取各類食物如魚、肉、豆、蛋、奶等，則可獲得均衡足夠的營養。
- 3.對於病質極度惡劣羸弱患者，則需考慮提供高蛋白品或鼻管灌食。
- 4.絕對禁煙及酗酒等惡習。
- 5.病人服用的藥物，常會損耗人體的維生素B群。因此，有必要服用維他命B群補劑，或多吃糙米、小麥胚芽等含有維生素B群的食品。
- 6.咯血症狀時，要補充鐵質，可多吃葡萄乾、木耳、棗子、豆類、肝臟等。
- 7.補充蛋白質和鈣質，有助於結核部位的組織修補，每天應喝2~3杯牛奶。
- 8.多吃維生素A、C含量豐富的蔬果，如胡蘿蔔、菠菜、柑橘、草莓等。

‣ 肺結核病人之注意事項：

1. 需按規服用抗結核藥物，並注意藥物引起之副作用，一旦發生應立即與主治醫師聯絡，不可擅自停藥。
2. 一般病人可以照常工作，不需特別休息，如有咳血應儘量臥床休息，請醫師診治，並用鹽水漱口，以去除口中腥味。
3. 只要符合均衡營養原則，毋須特別飲食，有傳染性的開放性病人，食具應分開，並遵循公筷母匙原則，每次用後，要煮沸消毒。
4. 需遵循醫師指示按時複查（照胸部X光、驗痰）以明瞭病況進展情形。
5. 教導注重個人衛生，打噴嚏、咳嗽應以紙或手帕遮口鼻，避免飛沫噴出，有痰應吐於衛生紙，經馬桶沖掉集中燒毀。
6. 保持室內空氣流通，病人的被褥及衣物要經常換洗，及陽光曝曬4-6小時消毒。
7. 居家治療和住院治療效果一樣，非特殊情形不必住院。
8. 宜戒菸酒，以免刺激氣管引發咳嗽，影響治療效果。
9. 適度運動，充足的睡眠，維持生活作息規律。
10. 不迷信偏方以免加重病情，延誤治療好時機。

† 防範肺結核：

1. 接種卡介苗，可以預防肺結核病，尤其是結核性腦膜炎。嬰兒出生 24 小時以後，體重在 2500 公克以上就可以接種，接種越早越好。
2. 45 歲以上者，應每年定期作胸部 X 光檢查，以期早期發現早期治療，確保身體的健康。
3. 良好的個人衛生習慣。
4. 增加個人抵抗力：生活有規律、均衡飲食、睡眠充足、適度的運動與休息、保持身心愉快。
5. 房屋住宅光線要充足、空氣流通。
6. 避免到通風不良的公共場所。(尤其嬰幼兒及體質較弱、抵抗力不足者)。