

得了“肺癆”可以多吃鸡腿吗

■ 张学霖

最近,电视剧《庆余年》正在热翻,剧中的女主角林婉儿是一个天生患有“肺癆”的鸡腿姑娘(经常偷吃鸡腿)。由于肺癆,御医叮嘱她要远离荤食。但拥有现代知识的男主角范闲却又出主意说,多吃鸡腿对治疗肺癆有益。这让很多人充满了疑问:肺癆到底是个什么病?得了肺癆能不能吃鸡腿?

肺癆到底是什么病

肺癆就是现在说的肺结核,是结核杆菌感染到肺部引起的。在古代,肺癆是人们谈之色变的“杀手”。肺癆既然是结核杆菌感染引起的,那么这种细菌会传染吗?答案是会。

肺癆的传染方式主要是通过患者咳出来的痰液。痰液被吐到路旁,也会传染到其他人的肺里吗?结核杆菌本身是不会飞的,飞舞的是与它结合的飞沫或者尘埃。这些飞沫或者尘埃非常小,在空气中弥漫,能够通过呼吸道进入肺里。当人体处于免疫力低下的状态时,非常有可能被感染肺结核杆菌。

《庆余年》中范闲给婉儿提出的两个方法:一是多吃鸡腿,二是多开窗。这真对治疗肺癆有益吗?不得不说,吃鸡腿确实有助于治疗肺癆。肺癆其



实是一种消耗性疾病,范闲所谓的“多吃鸡腿”其实是想让婉儿多补充营养。这是因为鸡腿中富含人体所必需的氨基酸,且容易被人消化,是补充蛋白质的重要来源。

通风就更有必要了。肺癆患者本来就需要新鲜空气,而且经常开窗通风还可以降低结核杆菌在空气中的密度,防止传染给其他人。因此肺癆患者不仅要经常通风,还要参加一些有氧训练,这样有助于康复。

长期咳嗽应尽早治疗

肺癆患者初期通常会不停地咳嗽,像是要把嗓子咳出来,随后逐渐会出现大量黑色的痰,甚至咳出血丝,久而久之,身体无力,日渐消瘦,偶尔也会出现低烧的情况。

《庆余年》中婉儿肺癆严重到出现咳血症状,可是范闲仍告诉婉儿“咳血咳着咳着就好了”,尽管这里面有许多安慰的含义,但不符合现代科学。

如果肺癆患者出现咳血症状,极有可能是结核杆菌侵入到肺部中的支气管,支气管是血液氧气和二氧化碳的交换站,长期咳血可能会导致贫血,进而免疫力下降,使肺癆病情愈发严重。大量咳血可能会导致缺血性休克,救治不当可能会致命。所以一旦出现此类症状,应该尽早治疗。

结核病最权威最明确的诊断是在临床标本上检测到结核分枝杆菌。如果发现自己有以上任何症状,最好的方式就是去检测痰液中的结核分枝杆菌。当然,现在医学还在寻找一些操作简单、快捷方便的检测方法,比如核酸扩增试剂、成像技术或者对挥发性有机化合物的分析。

如何预防肺癆

肺癆是可以治愈的。小时候经常打的“卡介苗”就是预防肺癆的疫苗,它是预防肺癆最简单也是最重要的一种方法。此外,还有基于抗生素研发出来的药物对结核杆菌具有极大的杀伤力,能够治愈肺癆。

不仅如此,良好的生活方式也可有效地预防肺癆的传染,比如居室的通风或者定期消毒,能有效地保护易感人群。所以,我们可以通过接种疫苗、锻炼和生活方式的改善来预防肺癆。

综上,吃鸡腿和通风确实对肺癆有好处,但归根结底,最好的方式就是做好预防,日常生活中勤锻炼增强免疫力。

膝关节有响声 注意养护

■ 高阳

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。相比其他关节,膝关节更易受到冲击和压力,发生弹响和磨损。

专家介绍,膝关节响声一般分为两大类:生理性和病理性。生理性响声是由于活动时关节部位的润滑油变少了,血液循环较差,所以会发出较轻微的响声,这种情况常见于运动前热身不充分、久坐不动人群或者体力劳动者。病理性弹响又有年轻人和老年人之分。年轻人的病理性响声多见于喜欢运动的人群,比如爱踢足球、打篮球的人,扭伤膝关节后可能出现肿胀或疼痛,若肿胀消失后再次伸膝活动时出现弹响,就需警惕半月板损伤或骨关节炎。老年性病理性响声主要是因为年龄大、关节软骨退变引起的。上了年纪后,人体新陈代谢机能逐渐衰退,关节软骨细胞越来越少,造成膝关节软骨退化,露出下面的骨质,在活动时,不平整的骨质与不平整的骨头相互摩擦,就发出“沙沙”的响声。这属于退变性的病理性响声。

如果老年人膝关节经常出现“沙沙”声,很可能出现了退变,但不需太紧张,这属于正常的衰老现象。不过,老年人不能忽视对膝关节的养护,毕竟腿脚好才能避免跌倒,保证晚年生活质量。平时常活动,少负重,避免频繁上下楼、爬山等。注意给膝关节保暖,肥胖者最好减重,必要时使用拐杖。可适当进行膝关节的功能锻炼,使各关节和肌肉得到很好的放松。



“两江新院”外景。近日,中国科学院大学重庆医院(重庆市人民医院)两江新院举行开诊仪式,投入试运行。两江新院于2015年8月动工,占地141亩,总规划床位1480张,预计2020年3月正式运行。新华社记者 唐奕 摄

用“制度”保障人民健康权利 基本医疗卫生与健康促进法出台

新华社北京电(记者 田晓航 屈婷)十三届全国人大常委会第十五次会议近日表决通过了基本医疗卫生与健康促进法。该法将自2020年6月1日起施行。这是我国卫生与健康领域第一部基础性、综合性的法律,人民的健康权利从此有了立法保障。

基本医疗卫生与健康促进法共分十章110条,涵盖基本医疗卫生服务、医疗卫生机构和人员、药品供应保障、健康促进、资金保障等方面内容,凸显“保基本、强基层、促健康”理念。全国人大常委会于2017年12月、2018年10月、2019年8月和12月分别对该法草案进行了审议。

为了增强基本医疗卫生服务和健康促进各项措施的制度刚性,多项“制

度”被写进这部法律。例如,国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。国家实行预防接种制度,加强免疫规划工作。

该法还融入了多项医改成果。例如,国家推进基本医疗服务实行分级诊疗制度;国家推进基层医疗卫生机构实行家庭医生签约服务,建立家庭医生服务团队;国家采取多种措施,鼓励和引导社会力量依法举办医疗卫生机构。

为积极应对当前慢病负担重、重大传染病防控形势严峻等突出健康问题,必须关口前移,采取有效干预措施。该法将健康促进专辟一章,提出公民是自己健康的第一责任人;国家将健康教育纳入国民教育体系;国家组织居民健康状况调查和统计;国家

制定并实施未成年人、妇女、老年人、残疾人等的健康工作计划,加强重点人群健康服务。

暴力伤医、药品质量、院前急救……对于群众关切,该法也作出回应。例如,禁止任何组织或者个人威胁、危害医疗卫生人员人身安全,侵犯医疗卫生人员人格尊严。公共场所应当按照规定配备必要的急救设备、设施。

专家认为,基本医疗卫生与健康促进法搭起卫生健康领域制度体系的“四梁八柱”,体现了卫生健康工作理念从以治病为中心到以人民健康为中心的转变。该法及时出台,有利于巩固医改成果、发展医疗卫生与健康事业、提升公民全生命周期健康水平,对于推进健康中国建设具有重要意义。