

咳嗽、咳痰两周以上 应及时就诊并规范治疗

健康福建
科普先行
福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

Z
海都记者 林宝珍
健康福建

结核病民间俗称“痨病”，是一种由结核菌引起的慢性传染病，最常发生在肺部，称为肺结核。目前，肺结核仍是严重危害我国人民健康的重大传染病之一。

3月24日是第28个世界防治结核病日，今年的宣传主题是“你我共同努力 终结结核流行”。怎么判断是否得了肺结核？出现什么情况需要及时就诊？一起来了解。

肺结核易传播，人人都有可能被感染

据介绍，肺结核是呼吸道传染病，很容易发生传播。肺结核患者通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散

到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。与肺结核患者共同居住，同室工作、学习的人

都是肺结核患者的密切接触者，有可能感染结核菌，应及时到医院去检查排除。另外，艾滋病毒感染

者、免疫力低下者、糖尿病患者、尘肺患者、老年人等都是容易发病的人群，应每年定期进行结核病检查。

按医嘱治疗，绝大多数患者都可治愈

肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，此外，有的还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。

如果出现咳嗽、咳痰持续两周以上或痰中带血等可疑症状，就要怀疑得了肺结核，并立即前往当地结核病定点医院或医疗机构就诊。县（区、旗）、地市、省（区、市）

等区域均设有结核病定点医院。得了肺结核，按医生嘱咐完成6~8个月的全程规范治疗，绝大多数患者都可治愈，还可避免传染

他人。如不规范治疗，不仅影响身体健康，还容易引发耐药肺结核，治疗需要的时间更长，治愈率低，治疗费用高，社会危害大。

注意个人卫生 戴口罩可以减少传播

肺结核主要通过患者的飞沫传播，因此，肺结核患者要注意个人卫生，咳嗽、打喷嚏时，应当避开他人、遮掩口鼻；不要随地吐痰，要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里，不方便时可将痰吐在消毒湿纸巾或密封痰袋里。同时，肺结核患者尽量不去人群密集的公共场所，如必须去，应当佩戴口罩。居家治疗的肺结核患者，也应当尽量与他人分室

居住，保持居室通风，佩戴口罩，避免家人被感染。

此外，耐药肺结核患者应戒烟，并避免接触二手烟。吸烟会加重咳嗽、咳痰、咯血等症状，大量咯血可危及生命。抗结核药物大部分经肝脏代谢，饮酒会加重肝脏负担，肺结核患者应禁酒。

肺结核可防可治。加强营养，提高人体抵抗力，有助于预防肺结核。

吃得多动得少 10岁男孩胖出一堆“老年病”

医生提醒，肥胖危害儿童健康，需从饮食、运动、睡眠等方面及早进行干预

N海都记者 刘薇 实习生 王浩杰

儿孙们长得“白白胖胖”，老人们看着喜欢。可是，泉州有位10岁孩童胖到79公斤，令家长苦恼的是，这个孩子因为肥胖引发了一系列健康问题——肝功能异常、高胰岛素血症、高胆固醇血症、高脂血症、重度脂肪肝！

医生提醒，肥胖危害儿童健康，需从饮食、运动、睡眠等方面及早进行干预。

10岁男孩“一身肥肉一身病”

这周一，泉州市第一医院内分泌专科门诊，来了一位颇具“分量”的小患者。

刚满10岁的辰辰（化名），身高155cm，体重已达79公斤。按照标准，这个年纪的孩子平均体重为34公斤。因为在体检中查出肝功能异常，辰辰先被妈妈带到肝科复查，排除因肝脏疾

病引起肝功能异常。因辰辰体型过胖，医生建议妈妈带到内分泌专科进一步诊治。

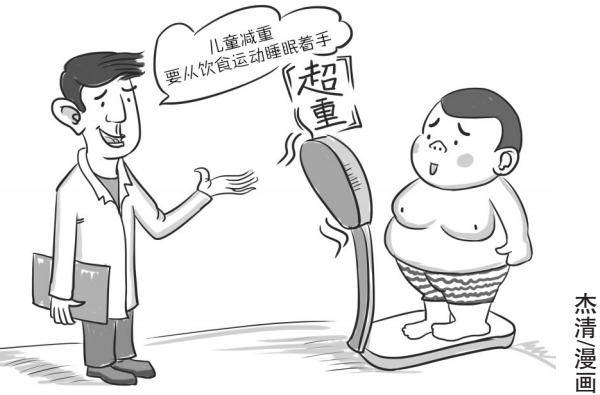
进一步检查发现，辰辰的C肽、血清胰岛素、糖化血红蛋白等指标均高于正常值，且黑棘皮征明显，提示2型糖尿病风险高。此外，辰辰还查出高胰岛素血

儿童肥胖引发一系列健康问题

任医师介绍。

《中国居民膳食指南（2022）》报告显示，我国6岁以下儿童和6~17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%、19%。

杨医生介绍，造成儿童超重与肥胖的原因很多，比如，环境因素，自身饮食和



杰清漫画

症、高胆固醇血症、高脂血症、重度脂肪肝，包括肝功能异常，都是肥胖引起的。

泉州市第一医院儿科杨绿绿主任医师了解到，辰辰的生活方式很不健康。辰辰不爱运动，因为胖，就更懒得动。他爱吃肉，不爱

吃蔬菜，吃饭超快，吃得也多，还很喜欢饮料与零食。

“辰辰过于肥胖，心血管疾病、糖尿病等代谢性疾病的风险明显增加。”杨医生要求辰辰爸妈帮助孩子严格控制体重，以减少罹患这些疾病的风险。

健康问题。”杨医生指出，儿童肥胖可能导致儿童血糖、脂代谢异常，产生胰岛素抵抗，糖尿病低龄化；引发心血管疾病、高血压、高脂血症、脂肪肝、呼吸睡眠暂停等并发症；在心理方面，肥胖儿童还容易出现心理退缩、焦虑、抑郁情况。

专家：帮助儿童减重 从饮食运动睡眠着手

“我们不建议儿童使用减肥食品、饮品或药物减重，应通过对日常的饮食、运动、睡眠的管理来控制体重。”杨医生指出，原则上要加强饮食指导，以运动处方为核心、行为矫正为关键，促进睡眠健康，提高体能，控制体重。

第一，调整饮食。建议控制食物的总量，调整饮食结构和饮食行为。饮食要

均衡。

第二，适当的身体活动。每天进行累计至少60分钟、以有氧运动为主的中高强度身体活动。

第三，睡眠干预。睡眠不足也是导致儿童肥胖及相关代谢疾病的重要高危因素。如果存在睡眠障碍，应进

行干预，同时要养成健康的睡眠卫生习惯，如良好的睡

眠规律、睡前避免参与较兴奋的活动等。

车辆合格证遗失声明

福建新龙马汽车股份有限公司
遗失启腾汽车合格证一份，合格证信息如下：合格证编号：WCK08M100042318；车辆型号：FJ5030XXYBEVE3；车架号：LC9GX1BE8N1LFJ100；发动机号：22BF00460；底盘型号：FJ1030EV-AB3；底盘合格证编号：WCK01M100042317，声明作废。

分类广告

0591-87811583
招聘信息
公司诚聘 13705030888
业务扩展需要(东南亚)外派人员2名,年龄35~45岁男生,年薪12万。
搬家服务
老牌好日子 833 575 78 拆装家具 祥安搬家 87505080 家具空调安装
收购邮票
诚信收购邮票，纪念钞等 13400577737

声明公告

盐城市市政建设集团有限公司福建平潭金井三路市政道路工程项目部章(此章签订合同无效)遗失，声明作废。
盐城市市政建设集团有限公司福建平潭金井三路市政道路工程项目部财务专用章(仅限银行结算)遗失，声明作废。
林发康，警号3504166 遗失警官证一本，特此声明。
张宗山遗失参保缴费手册，编号:350322196304121058，声明作废。

公告

房炜玲(被捡抚养人)，性别女，大致年龄20岁，2004年10月23日发现被遗弃在福建省福州市晋安区岳峰街道登云路杨真君庙大门口旁边，现暂由捡拾抚养人房世铭和郑月花自行抚养。晋安区公安局岳峰派出所现进行公告，如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索，请及时来电，来信向公安机关反映。联系方式：福州市公安局晋安分局 0591-87329448 户政(治安)大队：晋安治安大队 0591-87840457 来信地址：晋安区公安局岳峰派出所长收(邮编：350011)