

健康热评 JIANKANGREFENG

结核病 防治有方

本报记者 陈晶

3月24日，是第27个世界防治结核病日，我国的宣传活动主题是“生命至上 全民行动 共享健康 终结结核”，旨在突出我国坚持生命至上理念，强化社会各界广泛参与，呼吁全社会积极行动起来，携手终结结核病的流行，共同捍卫人民群众的健康。

据世界卫生组织报告，结核病是世界上第二大传染病“杀手”。自2000年以来，经过全球抗击结核病的不断努力，已经挽救了大约6600万人的生命。然而，新冠肺炎疫情大流行扭转了多年来结核病防治取得的进展，2020年全球结核病死亡人数出现十多年来的首次增加。

结核病是一种慢性传染病

“结核病在我国古代叫‘癆病’，是由结核分枝杆菌引起的一种慢性传染病。”南部战区疾病预防控制中心主治医师田靖介绍，其中最常见的是结核主要侵袭肺部，又称为肺结核。其他脏器如肾脏、肝脏、脑组织、骨关节、淋巴系统等部位也可以发生结核，但发生率明显低于肺结核。结核早期临床表现不明显，轻微感染或者肺结核早期可能无症状或仅出现咳嗽和咳痰等轻微症状，不易察觉。当人体抵抗力降低时，会出现午后体温升高、乏力、消瘦、盗汗、月经不调或停经等症状。

“确诊结核病需要结合临床症状、病原学以及影像学检测等手段来综合确定。”田靖介绍，结核病按照结核分枝杆菌病原学检测结果分为病原学阳性和病原学阴性两类。结核分枝杆菌病原学检测是指通过痰涂片、核酸检测和细菌培养等方法发现是否存在结核分枝杆菌，病原学检测阳性是诊断肺结核的金标准。但由于这些方法存在局限性，结核病患者的结核病原学检测结果并不是百分之百为阳性，一部分患者的病原学检测结果为阴性，就需要借助其他检测方法以增加结核的检出率。因而，结核抗体检测、结核菌素皮肤试验、 γ 干扰素释放试验、血液转录标志物等新方法的开发，有利于提高结核杆菌病原学阴性结核病的检出率。

大部分人感染结核可以持续一生感染而不发病

感染了结核病菌就一定得结核病吗？“大部分感染结核分枝杆菌的患者体内虽然存在结核分枝杆菌，但不出现明显症状，可以持续一生感染而不发病。这类潜伏性感染患者中曼托试验呈阳性，但是痰液中不能检出结核杆菌。”田靖说，肺结核主要以呼吸道传播为主，正在排菌的患者是主要传染源，而处于潜伏期的人群痰液中不含有结核杆菌，一般不具有传染



性。如果这部分潜伏性结核感染患者不进行治疗，则有5%~10%的患者可能进展为结核病。但是，病原学阳性的患者可以直接判断为活动性结核，需要立即治疗。对于病原学阴性的肺结核患者，只有当影像学评价、临床症状、病原学和血清学评级都稳定时可不治疗，随访观察即可，否则需要立即进行针对性抗结核药物治疗或者经验性的抗结核药物治疗。

“化学药物是治疗结核的有效药物。”田靖介绍，目前针对结核病治疗的药物开发了30余种，常用的一线抗结核药物有5个：异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇和链霉素。这几种药物通过不同的药理学机制达到对结核杆菌的杀灭作用，可以针对生长期、繁殖期、休眠期等不同时期的结核杆菌发挥作用。而其他一些二线治疗药物，包括新一代喹诺酮类药物、阿米卡星、卡那霉素、对氨基水杨酸、环丝氨酸等也可用于结核病的治疗。

“结核病的治疗是非常复杂的，治疗方案也有很多种组合。根据患者发病阶段、耐受性以及分子药敏实验结果，医生会选择不同的治疗方案，并及时进行调整。”田靖介绍，对药物敏感的结核病一般需要完成疗程为6个月的治疗，患者每日定时服药有助于减少获得性耐药，提高治愈率。

“不过，由于抗结核药物治疗周期长、肝肾毒性等副作用难以避免，患者用药依从性差。更重要的是，长期的药物治疗可能会使得结

核杆菌产生对某一种甚至对多种抗结核药物的耐药性，为结核病治疗增加了难度，使得很大一部分患者治疗失败而导致复发，甚至达到无药可用的地步。”田靖坦言，抗结核新药研发速度落后于结核杆菌的变异速度，会使该病的治疗难度增加。根据药敏实验制定治疗方案、合理按时按疗程接受治疗可以降低耐药菌株的产生。研究者们也正在致力于开发新的抗结核药物，对耐药菌株的结合患者，采用标准化治疗方案结合疫苗免疫治疗、结核中和抗体等策略，希望可以在一定程度上提高结核的治愈率。

“大多数潜伏感染者虽然已经感染了结核杆菌，但是不会发病，也不会传染给别人。当潜伏感染者出现免疫系统受损或营养不良等不佳状况时，可能发展为活动性结核患者，会出现一些较为轻微的症状。这期间倘若防控不当，可能会传染给其他人。”田靖说。

“目前预防结核病的最有效手段是接种卡介苗。”田靖介绍，但是由于卡介苗来自牛结核分枝杆菌，其保护效果不稳定，一般用于婴幼儿结核预防效果显著，对成人的保护效果不明显，在免疫缺陷患者中还可能造成感染的风险，对于潜伏感染者也是无效的。我们还可以通过减少传染的方式来防控，对于有结核症状以及疑似结核的人进行分诊，早发现、早诊断、早治疗可以减少结核杆菌的传播。疑似或者确诊病例不要随地吐痰，咳嗽时要注意咳嗽礼仪，居住环境经常通

风。健康人群接触结核患者时还是要以呼吸道防护为主。

结核病和新冠肺炎的区别

新冠肺炎疫情仍在全球流行，肺结核和新冠肺炎同样是呼吸道传染病，那么，我们该如何区分它们呢？田靖解释，相同的是，结核病跟新冠肺炎的传播方式相似，主要通过呼吸道传染。虽然同样是呼吸道传染病，同样可能会发热，但结核病跟新冠肺炎的差别还是很明显的。不同的是，慢性炎症是结核的主要特征，主要累及结核所发生的器官。活动性肺结核患者常会出现一些较为轻微的症状，如咳嗽、发热、盗汗、体重减轻等，可能会持续数月。肺脏系统以外的结核症状有时候不典型，如妇女生殖器结核没有典型症状，但容易导致不孕、盆腔包块、月经不调、慢性盆腔炎等；喉部结核以咽喉疼痛、声音嘶哑、言语含糊等为主要症状；骨关节部位的结核主要表现为关节活动受限，以及活动性疼痛等。活动性结核患者在咳嗽、打喷嚏或者吐痰时就会把结核杆菌散布到空气中，是最大的传染源。

因此，田靖提醒，感染了结核杆菌不一定非得得结核病，需要多种手段综合判断，病原学阳性的患者需立即治疗。加强个人卫生防护，主动接种疫苗是关键。目前，新冠肺炎疫情仍在流行中，大家应提高警惕，在公共场所戴好口罩，不仅可以预防新冠肺炎，也可以预防一些其他传染病，比如结核病。

五官诊室 WUGUANZHENSHI

长期“烂嘴角”会增加患癌风险

这个季节，很多人开始不敢张大嘴，饭也吃不香，关键还影响颜值，又烂嘴角了。我喝水也不少啊，为啥又烂嘴角了，甚至有些人的嘴就没好过。嘴角一烂，不少人就用红霉素软膏来抹一抹，这样做真的科学吗？“烂嘴角”到底是个什么病？我们所说的“烂嘴角”，即口角炎，是上下唇两侧联合处口角区各种炎症总称，可见于各个年龄段的人群，儿童和老年人多发。如果治疗办法不对或者没有从根本上解决烂嘴角的问题，会导致烂嘴角反反复复，长期下去可能会导致口角溃烂、疼痛进一步加重，甚至引发口腔癌的风险。而唇炎，是发生在唇唇缘、甚至口周和口腔黏膜的急性或慢性炎症，也可以说是发生在嘴唇上的炎症。唇炎和口角炎都是常见的口腔疾病，不过唇炎发生在嘴唇上，口角炎发生在嘴角。

导致口角炎的因素有这些：营养不良——主要是缺乏维生素B2所致；细菌感染——以链球菌、葡萄球菌感染为主；真菌感染——以白色念珠菌感染为主；病毒感染——以单纯疱疹病毒感染为主；不良生活习惯——舌头舔嘴角、撕扯嘴角的干皮等不良习惯所致；牙齿位置不合适——特别是老年人，牙颌间距离过短，上唇压叠于下唇，容易导致口角黏膜皮肤滋生细菌；创伤——运动时不慎撞击口角、环境干燥导致嘴角干裂等；环境因素——气候干燥或室内干燥，导致口角皮肤黏膜干裂；接触性因素——接触

过敏原引起过敏反应。从医学角度来讲，口角炎可以分为四种类型，分别是感染性口角炎（包括细菌、真菌、病毒等微生物）、接触性口角炎（过敏反应）、创伤性口角炎（包括环境干燥、舔嘴角等不良习惯）、营养不良性口角炎（缺乏维生素等）。从上面所说的这些因素和分类可以看出，只有细菌感染导致的口角炎使用红霉素才对症，所以并不是得了口角炎就一定要用红霉素。那么，得了口角炎，怎么处理？对于细菌性感染，可选择红霉素、金霉素软膏等细菌性抗生素；对于真菌性感染，可选择咪康唑乳膏等真菌性抗生素；对于病毒性感染，可使用阿昔洛韦乳膏等抗病毒药物。接触性口角炎，建议明确并避免接触过敏原，如果自己不明确对什么过敏，可以去医院做个过敏原筛查，做进一步的判断；创伤性口角炎，对于运动撞击造成的嘴角损伤，可适当使用西瓜霜喷剂，如果出现糜烂发炎，再选择合适的抗生素等药物治疗，如果家里或者办公场所干燥，可以辅助放一个加湿器或者增加绿植等，增加环境的湿度，有舔嘴角、撕扯嘴角干皮等不良习惯的人群，从现在开始要避免这些坏习惯；营养不良性口角炎，多摄取富含维生素B₂丰富的食物，比如动物肝脏、蛋类等，注意饮食多样性，减少辛辣、过烫的食物摄入。

（山东东营市人民医院临床药师 王维波）

健康潮 JIANKANGCHAO

谨防非酮症高血糖性偏侧舞蹈症

你听说过“非酮症高血糖性偏侧舞蹈症”吗？名字长且不常见，最近却登上了热搜。近日，西安一位63岁的王阿姨在家和女儿聊天时突然开始不停地扭动，时不时地舞动左胳膊，左腿在地上画圈，还不停地呃嘴。就医后，发现其血糖异常增高，最终经检查后诊断为非酮症高血糖性偏侧舞蹈症。高血糖和不受控制的舞蹈，许多人很难将它们联系在一起。非酮症高血糖性偏侧舞蹈症究竟是一种什么病？

非酮症高血糖性偏侧舞蹈症是1960年由Bedweli首次提出，其发病率<1/10万，多见于老年女性。迄今全球报道100余例，80%的患者分布于亚洲，多见于于血糖控制不佳的糖尿病患者。高血糖是非酮症高血糖性偏侧舞蹈症的主要病因，但具体发病机制尚不明确。糖尿病可引起全身的循环障碍，典型改变是：高血糖可使血液黏度增加，引起弥漫性小血管病变，使脑组织缺血缺氧；高血糖加重血脑屏障的损害；高血糖易伴高渗综合征，损害免疫应答，增加感染概率；高血糖会加剧脑血管痉挛。

非酮症高血糖性偏侧舞蹈症患者常呈急性或亚急性起病，表现为一侧或双侧肢体出现快速、不规则且不自

主的舞蹈样动作，以及挤眉弄眼、呃嘴、伸舌、张口困难、下颌抖动等异常的面部表情，多发生于单侧，一般情况下下肢更严重。舞蹈样动作没有目的和规律，在患者清醒的情况下出现，在精神紧张和情绪激动时加重，而在休息时减轻，在睡眠中消失。患者影像学主要表现为头颅CT显示纹状体高密度影，也有些患者虽然出现舞蹈症症状，但无影像学异常。

降血糖是治疗非酮症高血糖性偏侧舞蹈症的基础，积极控制血糖及脑血管相关的危险因素。可使用多巴胺受体拮抗剂治疗，患者一般可在6个月内缓解。多数非酮症高血糖性偏侧舞蹈症患者预后良好，仅少数患者在血糖恢复正常后仍然持续存在舞蹈样运动。因此，糖尿病患者应在内分泌科医生指导下合理使用降糖药物，规律服药，定期监测血糖。合理调整饮食结构，注意饮食的多样化，以五谷类为主食，限制高脂肪、高胆固醇食物的摄入，选择优质蛋白质食物，如牛奶、蛋类、瘦肉等。适当运动，控制体重，如快走、游泳、打太极拳等，每天运动至少30分钟。

（火箭军特色医学中心主治医师 杨超）

开灯睡觉危害多

很多人怕黑，晚上睡觉时必须开着灯才能入睡。因为，灯光会给人带来一种安全感。但是，你知道吗？夜间灯光也会对人体造成伤害。2021年5月，权威杂志《癌症》发表了一项关于夜间灯光的研究，这项大型队列研究选取了464371名参与者，结果提示夜间人工照明光线太强，甲状腺癌风险可增加55%，且女性风险更高。夜间灯光为什么会伤人？它又会对人体产生什么影响？该如何避免？

夜间灯光，其实就是夜晚的灯光，范围较广泛，而生活中常见的、会对人睡眠产生影响的光有以下四种：台灯、小夜灯、挂灯、壁灯、LED灯等；室外的路灯、汽车灯等；睡前观看电子产品，如：手机、平板、电脑、电视等发出的光。如今，我们的工作与电脑、手机密不可分。而电脑、手机、LED灯等常用设备都会产生蓝光。正常情况下，褪黑素白天分泌受抑制，晚上分泌活跃，有明显的昼夜节律。夜间光线本身会抑制褪黑素的产生，而蓝光的抑制能力较其他光线更强，人体褪黑素分泌减少可能影响心血管、神经、内分泌免疫调节活性和清除自由基抗氧化能力。

在夜晚，如果我们长时间使用强光会有很多危害：损伤眼睛。不少宝妈会为了方便，夜晚一直开着灯，这使得入睡后的大人与孩子都接受了光。睡眠中，过强的光线穿过眼皮，可能影响睡眠中的儿童眼部的睫状肌，睫状肌得不到休息放松，易患近视。我们正常的视网膜上

存在光线感知细胞，它能够感受光线的强度，大脑接收到信号，调控人体的褪黑素等激素的分泌。如果某些个体对光线的敏感度高，昼夜节律就会发生紊乱，从而导致疾病。

其他慢性病。许多研究发现，夜间光可以影响心血管系统、内分泌系统、神经系统，过强光线可能导致肥胖、高血压、血脂异常、痴呆、糖尿病、失眠等。夜间的人造光会破坏这些光周期信号，对人类和野生动物造成影响，包括睡眠中断、生理压力和增加心血管疾病的风险。也有研究显示，不使用手机比使用手机时的睡眠质量要好，更容易获得充足睡眠。

可能会增加抑郁症风险。美国俄亥俄州立大学的研究人员利用老鼠实验发现，待在24小时有灯光照明房间里的老鼠比在有正常光暗循环房间里的老鼠表现抑郁。

那么，如何回避夜灯光？减少家中台灯、小夜灯、挂灯、壁灯等的照明时间；规避室外的路灯、汽车灯等，家里使用更加遮光的窗帘，也可以使用眼罩减少外界干扰；睡前30分钟至1小时，建议减少观看电子产品，如手机、平板、电脑、电视等，移走卧室中不必要的光源。

综上，夜间灯光会影响人体褪黑素的分泌，夜晚长时间使用强光会对人体产生很多危害。所以，大家尽量避免夜间灯光的照射。

（山西省人民医院主治医师 廉文瑞）

食话食说 SHIHUASHISHUO

皮蛋吃前别忘了充分加热

皮蛋，大家都不陌生，很多人都喜欢用来拌豆腐，即凉拌皮蛋豆腐。好吃是好吃，但关于皮蛋的中毒新闻也是层出不穷。为什么皮蛋闻起来怪、吃起来鲜？“皮蛋中毒”究竟是怎么回事？

皮蛋，明朝初年诞生，迄今已有五百多年的历史。其透明有弹性，口感滑爽可口，色香味均有独到之处。皮蛋各地制作的工艺略有差别，传统和现代的配方也不一样，但背后的化学原理都是一样，其凝胶特性来自碱性条件下的蛋白质适度变性和水解。在制作时，无论使用的是草木灰、生石灰还是传统的皂荚，其实都是碱性物质，这些碱性物质在腌制过程中会渗透进蛋壳，导致蛋中的蛋白质在碱性环境下发生了变性和轻度水解，改变了原来自由流动的状态，最终凝固析出。而皮蛋上松枝样美丽的花纹（松花）是蛋白质水解后的产物—氨基酸与镁离子结合在蛋白中形成的纤

维状氢氧化镁水合晶体。

皮蛋是在碱性环境下完成制作的，因此剥开皮蛋壳，会闻到一股碱味。同时，在腌制过程中会发生蛋白质水解，产生硫化氢和氨等挥发性物质，导致闻上去有点怪。农业部食品质量监督检验测试中心2009年的研究发现，和鲜蛋相比，皮蛋中的半胱氨酸和精氨酸含量较低，这主要是由于对碱不稳定的含硫氨基酸半胱氨酸和碱性氨基酸（精氨酸和赖氨酸）在皮蛋制作过程中被破坏或者消旋转化，产生了赖丙氨酸、H₂S和NH₃。同时，离蛋白在水解中也会产生一些鲜味氨基酸和风味肽，提升了皮蛋的口感。

由于皮蛋与石灰、铅有关系，所以很多人认为吃皮蛋会导致慢性铅中毒。这主要与制作皮蛋时用到的黄丹粉有关，黄丹粉的主要成分是氧化铅，其主要是用于防止碱过量渗透导致蛋清水解。实际上我国自2009年发布食品含铅标准后，皮蛋生产产业

就改进了生产配方，放弃了危害性较大的黄丹粉。2015年我国修订了有关皮蛋生产的国家卫生标准，要求一律采用无铅工艺并规定铅含量<0.5mg/kg就可以标为“无铅”，这个剂量对于人体是没有什么危害的。

那么，“皮蛋中毒”究竟是怎么回事？这主要和离蛋本身质量有关。作为一种常见的食源性致病菌，沙门氏菌无处不在。它会经排泄物污染蛋品，而包裹在蛋壳中的蛋白和蛋黄可经卵巢或经蛋壳渗透而受到污染。虽然制作皮蛋的腌料不适合细菌生长，但有研究表明：被沙门氏菌污染后的鸭蛋制作的皮蛋凝固完好，颜色、气味等感官指标与正常皮蛋没有区别，皮蛋的感官特征不会因细菌增殖而受到影响。这说明只要鲜蛋被污染，无论菌量高低，均能快速在皮蛋内繁殖生长、存活，并长期保持感染性，但沙门氏菌不耐高温，食物中心温度达到70℃，持续5分钟就可以

被杀死，普通的烹调加热都可以有效杀灭沙门氏菌。由于部分地区的饮食习惯，食用皮蛋时没有加热的工序，而是凉拌后直接食用，使得无论是带有沙门氏菌的皮蛋还是在加工过程中带入的沙门氏菌都无法得到控制，最终造成了皮蛋比其他蛋制品更容易导致食物中毒。其实，无论采用煎炒还是蒸煮，只要对皮蛋进行充分加热并且及时食用，那么就可以充分享受这种食物了。

此外，很多人好奇为什么大多数皮蛋是用鸭蛋制作的？实际上，无论是用鸭蛋还是用鸭蛋，只要按照相关工艺都可以制作出漂亮的皮蛋。鸭蛋较其他蛋品有更高的脂肪和胆固醇含量，这使得加工后的皮蛋蛋黄质感更加细腻，口感更好。皮蛋本身的钠含量很高（320mg Na/一颗皮蛋，相当于每日推荐摄入量16%），因此皮蛋虽美味，但广大朋友们还是要稍微限制一下每天的食物量。

（电子科技大学中山学院材料与食品学院教授 李琳）