

肺结核患者健康教育处方

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的严重危害健康的慢性传染病，主要通过呼吸道传播。肺结核的主要症状有咳嗽、咳痰，还会伴有痰中带血、午后低热、夜间盗汗、体重减轻、呼吸困难等症状。出现肺结核可疑症状应及时到当地结核病定点医疗机构就诊。经全程规范治疗，绝大多数肺结核患者可以治愈。如不规范治疗，容易产生耐药结核。一旦耐药，治愈率低、治疗费用高、社会危害大。

影响肺结核发病和传播的主要因素包括：与传染性肺结核患者密切接触；出现咳嗽、咳痰 2 周以上等肺结核可疑症状不及时去医院检查；患了肺结核不按医嘱坚持治疗，擅自停药；吸烟；居室环境通风不良；免疫力低下（如高龄、营养不良人群，艾滋病病毒感染者，糖尿病患者等）。采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复，改善生活质量。

健康指导建议

● 健康生活方式

- (1) 居家治疗的肺结核患者，应当尽量与家人分室居住，保持居室通风。
- (2) 不随地吐痰，痰液吐在有消毒液（如 0.5% 的 84 消毒液）的带盖痰盂里，不方便时可将痰液吐在消毒湿纸巾或密封痰袋里，然后焚烧处理。
- (3) 咳嗽、打喷嚏时应当避让他人、掩住口鼻。

- (4) 尽量不去集市、商场、车站等人群密集的公共场所。如必须去，应当佩戴口罩。
- (5) 如家庭密切接触者出现咳嗽、咳痰 2 周以上等肺结核的可疑症状，应及时到医院检查。
- (6) 加强营养，多吃奶类、蛋类、瘦肉等高蛋白食物，多吃绿叶蔬菜、水果以及杂粮等食品，不吃辛辣刺激食物。
- (7) 不吸烟（吸烟者戒烟）。
- (8) 避免接触二手烟。
- (9) 不饮酒。
- (10) 有发热、胸痛、咳嗽、呼吸困难、乏力等明显症状时，不建议运动。
- (11) 经过规范治疗症状改善后，可在医生指导下进行适量运动，但以不引起劳累和不适为宜。
- (12) 生活起居规律、保证睡眠充足、避免过度劳累。
- (13) 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力，树立治疗信心。

●治疗与康复

- (1) 遵医嘱服药，不要自行停药或调整药物。
- (2) 出现药物不良反应，要及时和医生联系，不可自行停药或更改治疗方案。
- (3) 遵医嘱定期复查。
- (4) 遵医嘱妥善存放抗结核药物。药品放在阴凉干燥、孩子接触不到的地方。夏天宜放在冰箱的冷藏室。

(5) 如需短时间外出，应告知医生并带够足量药品按时服用。如要改变居住地，应与医生联系办理延续治疗相关手续。

● 急症处理

治疗期间出现病情加重，如咯血，或药物不良反应引起的严重不适，如恶心、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛、过敏反应、视物模糊、皮肤或者巩膜黄染等症状，或出现其他严重情况，应及时到医院就诊。