

## 发热、咳嗽≠新冠肺炎

## 专家提醒:肺结核也有类似症状

自从新冠肺炎疫情出现,很多人对发热、咳嗽极其敏感。3月24日是全国第25个“世界防治结核病日”,专家表示,对于疫情的防控要重视,但我们也不能忽视其它疾病的可能,比如最常见的肺结核,它也是一种比较严重的呼吸道传染病,同样会有发热、咳嗽等症状,严重危害身体健康,不仅对肺部有很大损伤,治疗周期还很长。

## 肺结核也属于细菌感染

作为一种拥有“悠久历史”的呼吸道传染病,结核病因流动人口、耐药等问题,至今仍处在严重危害人类健康的榜单上。我国肺结核每年发病人数在全球各国排在第二位,形势严峻。

今年“世界防治结核病日”的活动主题为“携手抗疫防痨,守护健康呼吸”,旨在号召和动员全社会行动起来,深入开展防病宣传和健康教育,消除新冠肺炎疫情、遏制结核病

流行,切实保护人民的生命安全和身体健康。

据了解,肺结核是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,属于细菌感染。可以感染人体除毛发、牙齿、指甲、趾甲以外的所有组织和器官,但主要侵犯肺部,因此肺结核最为常见,占比80%以上。而且,肺结核有别于类似新冠肺炎等急性传染病,其潜伏期长、甚至终身潜伏,肺结核潜伏期一般认为没有传染性。人体初次感染结核杆菌时通常没有任何症状,但当免疫力下降后随时可能会发展为活动性结核病。

专家表示,肺结核以咳嗽、咳痰2周以上为主要症状,有些患者伴咯血、午后低热、盗汗、乏力、消瘦、胸痛、呼吸困难等症状。肺结核传播途径主要为呼吸道传播,肺结核患者通过吐痰、咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出带结核分枝杆菌的飞沫传播给他人。

目前,肺结核治疗的抗结核药物

有20多种,包括一线抗结核药物和二线抗结核药物等。值得注意的是,肺结核治疗周期较长,一般至少需要持续治疗半年以上,如不规律服药,容易治疗失败,甚至发生耐药肺结核。

## 如何辨别肺结核与新冠肺炎

同属于呼吸道传染病,肺结核与新型冠状病毒肺炎存在着很多共同之处,比如症状以发烧、咳嗽、乏力为主,部分患者早期发病隐匿,都没有症状。那么新冠肺炎和肺结核如何鉴别呢?

“新冠肺炎与肺结核之间也有存在很多不同点。”专家说,肺结核为结核菌感染,新冠肺炎为新型冠状病毒感染,肺结核起病较慢,新冠肺炎发病较急,肺结核患者的传染病接触史往往不明确,新冠肺炎患者发病前一般有明确的接触史。

此外,两者的易感人群也不一样。肺结核患者多为婴幼儿、老年人、免疫

抑制剂使用者、慢性疾病患者、血糖控制不理想的糖尿病患者,以及生活贫穷、居住拥挤、营养不良人群,尘肺和与传染性肺结核患者密切接触。而新型冠状病毒肺炎则人群普遍易感,老年人及有基础疾病者感染后病情较重,儿童及婴幼儿也有发病。

“因新冠肺炎与肺结核的相似性,这两种病在日常预防措施上也基本一致。”专家提醒,在生活中,民众最好能继续保持疫情期间养成的良好卫生习惯。在进入人员密集场所和闭塞的空间时,要做好个人防护,可以佩戴口罩,并及时消毒洗手;当身体不适,尤其出现咳嗽、发热、乏力、胸闷、呼吸困难等症状时,要及时就医;室内要勤开窗、常通风,保持空气流通;在咳嗽、打喷嚏时用手肘衣服遮住口、鼻。同时,还要保持良好心态,注重均衡营养,坚持适当运动,提升抵抗能力。

□本报记者 黄毅

## 六个动作缓解“宅家酸痛”

疫情期间居家久坐,是不是常让您感觉到胸椎不适、肌肉酸痛呢?经国家体育总局推荐,北体大教授晏冰介绍了六个简单的锻炼动作,可以缓解“宅家酸痛”。

第一个动作:扩胸呼吸练习。准备一个气球衔在嘴中,用鼻吸气,用嘴呼气,呼气完成后憋住五秒钟,再进行新的呼吸。如此进行5次为一组,做3组。呼吸训练可以缓解胸椎的压迫状态,打开胸廓,灵活胸椎,并缓解颈部不适。

第二个动作:胸椎练习。跪坐在瑜伽垫上,左肘贴于地面,右肘背于腰部,转头转肩尽力看天花板,注意左肩保持不动,做5~10次,反方向重复动作。

第三个动作:还是胸椎练习。右侧卧在瑜伽垫上,左腿弯曲膝盖接触瑜伽垫,左脚置于右腿膝关节外侧,平伸双臂,左臂经头顶向身体背侧做半圆运动,左手在运动时大拇指要接触瑜

伽垫,同时左腿膝盖也要贴紧瑜伽垫,做5~10次,反方向重复动作。做这个动作的时候,眼睛及颈部要跟着手掌移动。

第四个动作:放松大腿前侧肌群。趴在瑜伽垫上,将泡沫滚轴置于大腿前侧,前后滚动滚轴找到肌肉酸痛的那个点,反复滚动并微微屈膝,直至酸痛的肌肉缓和。如果家中没有泡沫滚轴,用包裹毛巾的玻璃瓶代替亦可。

第五个动作:改善大腿后侧肌群无力。平躺在瑜伽垫上,屈膝勾脚尖,脚跟向臀部方向发力,但不移动,发力过程中将臀部缓慢悬空,注意自己大腿后侧肌群的发力,5~10次为一组,做3组。这个动作脚跟离臀部越远难度越大,个人视自身能力控制距离。

第六个动作:肩关节灵活训练。跪坐在瑜伽垫上,左手握拳垫在额前,前伸出右臂,伸至最大程度后翻转手掌并尽力抬起手臂,做5~10次,反方向重复动作。(来源:《北京日报》)



经常锻炼,可以缓解“宅家酸痛”。(资料图片)

## 新时代文明实践

稳定物价, 诚信经营  
经济生活不失信

中共泉州市委文明办(宣)

