·科普专栏·

# 肺结核患者的健康教育

王　毅

四川省峨眉山市疾病预防控制中心　614200

〔中图分类号〕R473.5　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2020）01-114-01

肺结核是一种慢性呼吸系统疾病，病程长，传染性强，易复发，患者容易焦虑不安，如果不注意个人卫生，不与家属隔离，很容易传染给其他人，所以我们要加强对肺结核患者的健康教育，降低肺结核的传染率。

**一、健康的生活方式**

肺结核患者在饮食上要多吃有营养的食物，如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，尤其是蛋白质的摄入，多吃含蛋白质的食物能提高身体的抵抗力，如多吃鱼蛋奶、豆制品等，如果肺结核患者伴有高血压、高血脂、糖尿病等疾病，就要减少蛋白质和脂肪类食物的摄入量；肺结核患者应少吃辛辣刺激性食物、含盐量高的食物，如辣椒、咸菜等，以免刺激呼吸道，引发咳嗽；肺结核患者还要注意多喝水，喝水吃饭温度不要过高，有发热症状的患者，可以吃半流食或流食；肺结核患者禁止吸烟喝酒，吸入肺内既能引起肺损伤，导致呼吸道感染，又能抑制肺泡的杀菌能力，使肺结核病程延长，久治不愈，喝酒会对肝脏造成损伤，诱发咳血症状。

肺结核患者在生活上，要注意休息，保证充足的睡眠，不要熬夜，养成良好的生活习惯，休息时血液循环慢，减少肺的活动量，有利于病变组织的修复，使患者早日康复，症状轻的患者可以进行适量活动，散散步，或其他慢动作的活动，症状重的患者应卧床休息，等病情稳定或减轻后，再适量活动，外出活动要注意保暖防寒，防止感冒；外出时尽量不要去人多、环境差的地方，避免刺激到呼吸道，引发咳嗽或呼吸道疾病。

**二、注意个人及环境卫生**

肺结核一般可通过咳嗽传染给其他人，痰液或飞沫带有结核菌，被人吸入后容易感染病菌，所以肺结核患者不要随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时，用手或衣袖捂住口鼻，平时可带口罩。平时要多给房间通风，保持室内空气清新，还要给室内进行紫外线消毒，患者要勤换衣物，生活用品，包括被褥、毛巾等可放在阳光下暴晒，起到杀菌的作用。

**三、隔离知识的教育**

在肺结核患者病情没有得到控制时，尽量不要外出，不要去人员密集的公共场所，患者应与家属分开居住，如果不能做到分开住，可以分开睡，不要躺在一侧，对于家中有幼儿或青少年，应及时接种疫苗，患者尽量单独用餐，不与家人同食，拥有独立的餐具，餐具单独清洗消毒，如果一起同桌吃饭，一定要用公筷；对于患者的痰液要进行消毒处理，当患者痰液咳不出时，要教给患者及家属排痰方法，如患者手握空心拳，家属由下往上，从外向里轻轻拍打患者背部，或者用药物对痰液进行雾化，家人照顾患者时，应佩戴口罩，要每天消毒杀菌，定期也要做身体检查。

**四、心理疏导**

患了肺结核后，患者的情绪会直接影响治疗的效果，有些患者在患病后，会变得敏感，害怕所有人包括家人都会远离自己，也不能和亲朋好友同桌共饮，有孩子的患者也不能和孩子过多接触等等，这些会使患者心态发生变化，会自卑，情绪不高，经常自己独处，不爱说话，家属要时刻注意患者的心理变化，缓解其心理压力，医护人员帮助患者了解疾病的治疗方法和注意事项，避免肺结核的复发，使患者正确的对待疾病，积极的配合治疗，也可以让康复者对患者进行心理疏导，帮助其恢复健康。

例：张女士今年 28 岁，有一个 2 周岁的女儿，在一次体检中查出患有肺结核，需要入院治疗一段时间，张女士很苦恼，这该怎么和家人说，丈夫和婆婆会不会嫌弃自己，女儿会不会被自己传染，当护士通知张女士办理住院手续，并通知家人时，张女士犯了难，她问护士，我自己在这住院，不通知家属可不可以，护士回答张女士，肺结核病程长，没有家人的陪护，一个人怎么能行呢，为什么不通知家人呢，张女士把自己的情况告诉了护士，护士开导她说，现在的医疗技术很发达，肺结核初发者是可以治愈的，只要你积极的配合治疗，不随地吐痰，注意个人卫生，自己独用一套餐具，还是可以避免传染给家属的，家人也不会因此疏离你，经过护士的劝说，张女士通知了爱人。经过几个月的治疗，张女士康复出院了，恢复了正常的生活。

**五、自我急救方法**

肺结核患者独处时，出现呼吸困难、胸闷等症状时，患者应立刻采取半卧位，如果身边有氧气，应当立即吸氧，保持呼吸顺畅，再通知医护人员或家属；肺结核患者有咳血症状时，应该采取头低脚高的姿势，让血轻轻的咳出，不要屏住呼吸，要保持呼吸顺畅，并及时通知家属，若患者是在医院住院治疗，就通过呼叫器呼叫医护人员；对于自发性气胸或咳血的患者，大便时不要太过用力，以免导致咳血严重，肺结核患者要保持大便通畅，多喝水，预防便秘。

由于肺结核病程长，所以患者要按时吃药，按疗程吃药，肺结核患者要积极配合医生的治疗，不要擅自增减药物，医护人员要详细的对患者介绍药物的作用、服药方法、注意事项、不良反应，如果服药有任何不适，要及时咨询医生。

要加强对肺结核患者的健康教育，增强患者的卫生环境认识，患者要自律，做到不随地吐痰，少到公共场合，减少结核杆菌的传播，降低患病率，加强对患者的心理疏导，减轻患者的心理压力，使患者积极配合医生治疗，提高治疗效果，还能提高患者的生活质量，尽早恢复正常的生活轨道。

学术期刊网 www.qikanjiansuo.com