

蒲公英健康手记

肺结核防治科普手册

守护呼吸健康，远离结核困扰



《蒲公英健康手记》

——肺结核防治科普手册



编 辑：沈 凌

审 核：周 燕 钱文兵

顾 问：吴妹英 黄云中

医防蒲公英志愿服务队编制（2026.03）

目录

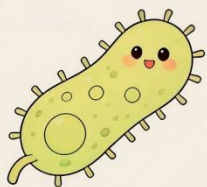
1. 认识结核：揭开“白色瘟疫”的面纱
2. 科学预防：把肺结核挡在生活之外
3. 康复之路：肺结核患者的全程指南
4. 志愿同行：蒲公英时刻守护你健康



第一章 认识肺结核：揭开“白色瘟疫”的面纱

1.1 什么是结核病？

什么是结核病？



病因：
结核分枝杆菌引
起的慢性传染病



侵犯器官：主要侵犯肺部（**肺结核**），
也可侵犯肝、肾、脑等全身器官



全球情况：
约1/4人口感染，每
年新发患者超千万，
严重危害人类健康

1.2 肺结核是怎么传播的？

肺结核传播途径

主要与次要传播方式



呼吸道飞沫传播：肺结核患者咳嗽、
打喷嚏、大声说话时，可将带有结核杆菌
的飞沫播散到周围环境，健康人吸入后
可能感染



接触传播物品

接触传播：
接触被结核杆菌污染物品
（如餐具、毛巾），但概率极低



1.3 警惕这些危险信号！



小贴士：



第二章 科学预防：把肺结核挡在生活之外

2.1 日常防护“五要点”



2.2 校园防护“三注意”



2.3 职场防护“两提醒”

职场防护“两提醒”

办公室定期开窗通风，
避免长时间处于密闭环境



同事出现咳嗽、咳痰等症状，
提醒其及时就医，必要时佩戴口罩



2.4 预防性治疗护健康

预防性治疗可显著降低结核发病风险

推荐人群

推荐人群：

5岁以下密切接触者、HIV
感染者、结核潜伏感染者
(感染结核杆菌但未发病)



治疗方案

化学预防
口服药物



免疫预防
注射生物制剂



治疗时长

化学预防：
3-6月



免疫预防：
10周、6剂次



注意事项：

治疗前需经医生评估，合理选择治疗方案，治疗期间需定期复查



第三章 康复之路：肺结核患者的全程指南

3.1 规范治疗是治愈的关键



3.2 康复期饮食与心理调节

★ 饮食建议



多吃高蛋白、高维生素食物
(如鸡蛋、牛奶、
新鲜果蔬)

避免辛辣、油腻食物，
戒烟戒酒



心理调节指南

保持乐观心态

避免焦虑抑郁

听音乐缓解压力

散步放松心情

必要时寻求心理医生帮助



3.3 常见问题解答

肺结核治愈后会复发吗？

规范治愈后复发率 $\leq 5\%$, 但
免疫力低下时可能再次感染,
需注意保持良好生活习惯



肺结核患者可以正常工作、学习吗？

传染性消失后, 经医生评估可恢复正常工作、
学习, 但需避免过度劳累



第四章 志愿同行：蒲公英时刻守护你健康

4.1 蒲公英志愿服务队是什么？



4.2 我们能为你做什么？



4.3 患者故事：从绝望到新生

“我确诊肺结核后一度很自卑，蒲公英志愿者经常打电话鼓励我，服药过程中出现不良反应还帮我联系医生调整治疗方案。现在我已经治愈了，真的很感谢他们！”——患者张先生



4.4 如何联系我们？



如何联系我们？





门诊咨询

门诊咨询：市一院结核病门诊
咨询电话：0512-56919382

线上咨询

扫描二维码关注“张家港市第一人民医院公众号”，后台留言“结核咨询”

志愿服务

加入张家港市一院医防蒲公英志愿服务队，一起守护呼吸健康！





科普手册



医防蒲公英志愿服务队

百千万同行
防结核共赢

张家港市第一人民医院地址：张家港市杨舍镇暨阳西路68号
咨询电话：0512-56919382