



编著 张玲 谢晓燕 陈树珍

肺结核

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

6

肺结核

100

周永刚

著

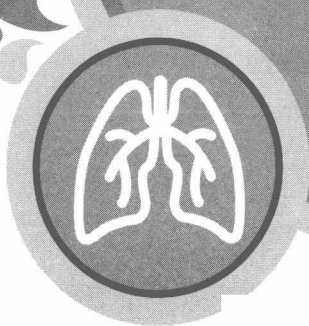
临床一病种知识打透的权威科普书
——科学出版社权威出版，权威保障

100



编著 张玲 谢晓燕 陈树珍

肺结核



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肺结核 / 张玲等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7397 - 2

I. ①肺… II. ①张… III. ①肺结核—防治 IV.
①R521

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110794号

非常健康 6+1

肺结核

编 著	张 玲 谢晓燕 陈树珍
责任编辑	王 云
特约编辑	李辉芳
责任校对	郝慧华
责任监制	刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.5

字 数 72 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7397 - 2

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

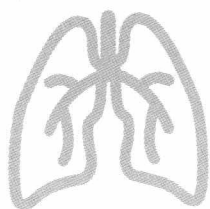
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

结核病是人类疾病中最古老的传染病之一，人与结核病斗争了几千年，已取得很大的成功。但近年来，结核病的发病率又有回升势头，在结核病中以肺结核最为多见。

目前全国约有5.5亿人感染过结核菌，感染率达到44.5%，高于全球1/3的感染率水平；全国现有活动性肺结核病人约450万，患病人数居世界第二位。全国每年新发生肺结核病人约145万。全国每年约有13万人死于结核病，是其他各种传染病和寄生虫病死亡人数总和的2倍。全国约有80%的结核病人集中在农村，而且主要在中西部地区。

要战胜结核病，一定要坚持执行五个原则，即早期、联合、适量、规律、全程用药，这是治愈结核病的关键。

肺结核到底是种什么病？肺结核病人日常生活中有哪些注意事项？家人如何对肺结核病人进行照顾？肺结核病人的饮食注意事项有哪些？如何预防肺结核的复发？

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、预防并发症等6个部分，内容全面系统，信息新颖。可供广大老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

自 测 题

.....

1. 下列哪些人群容易患结核病（ ）
 - A. 生活贫困、营养不良等社会经济落后人群
 - B. 居住地拥挤、通风条件差的人群
 - C. 长期接受激素等免疫抑制剂治疗及患有某些疾病，如糖尿病的病人
 - D. 婴幼儿、青春后期，尤其是大中专学生

2. 得了肺结核怎么办（ ）
 - A. 到药房买抗结核药，按说明吃
 - B. 到专业结核病防治机构就医诊治
 - C. 到综合性医院就医
 - D. 加强营养就能自愈

3. 如果感染结核菌，必然会得肺结核吗？下列说法正确的是（ ）
 - A. 是的，结核菌侵入人体后一定会得肺结核
 - B. 不一定，有 5%~10% 的人发生结核病
 - C. 90% 以上的人会发病
 - D. 不清楚，免疫力强的人不发病，免疫力差的人发病

.....

4. 肺结核病人能否进行体育锻炼 ()

- A. 绝对卧床
- B. 适当的运动锻炼
- C. 加强锻炼
- D. 根据病情

5. 肺结核病人什么时候能恢复工作和学习 ()

- A. 需视病人的具体情况而定
- B. 痰菌阴转、病情好转后, 身体状况良好, 能够胜任自己的工作和学习时
- C. 必须等到病人痊愈后, 才允许工作、学习
- D. 肺结核病人无需休息

6. 什么样的肺结核病人需要住院 ()

- A. 急症病例、危重病人、疑难病例
- B. 所有肺结核病人
- C. 有严重并发症和需要实行外科手术治疗的病人
- D. 传染性强的肺结核病人

-
7. 患结核病能结婚、生育吗 ()
- A. 为了避免传染, 不能结婚、生育
 - B. 患活动性肺结核及正在治疗者, 不应该怀孕, 治愈后可以结婚、生育
 - C. 可以结婚, 不能生育
 - D. 不影响结婚、生育
8. 什么人易患肺结核 ()
- A. 抵抗力差的人容易患上结核病
 - B. 儿童及青年人
 - C. 60 岁以上的老年人
 - D. 与肺结核病人密切接触的人群

以上这些问题不看书可能不太清楚, 不要紧, 书中有明确的阐述, 能帮助您解决所遇到的问题。

目 录



第一部分 诊断与治疗

P001

- 一、肺的结构与功能 / 004
 - (一) 肺在人体的位置和结构 / 004
 - (二) 肺的特点与功能 / 004
- 二、肺结核病的元凶——结核杆菌 / 005
 - (一) 什么是肺结核病 / 005
 - (二) 什么是结核杆菌 / 005
 - (三) 结核杆菌是怎样被发现的 / 006
 - (四) 人类与结核杆菌的斗争 / 007
- 三、让我们认识肺结核 / 009
 - (一) 肺结核是怎样得的 / 009
 - (二) 什么样的人易患肺结核 / 010
 - (三) 如果感染结核杆菌，必然会得肺结核吗 / 011
 - (四) 肺结核都有哪些症状 / 012
 - (五) 常用的检查项目 / 015
 - (六) 肺结核的克星——卡介苗 / 020

- (七) 肺结核的治疗 / 022
- (八) 肺结核病的转归 / 033
- (九) 怎样防止复发 / 035
- (十) 小儿肺结核的特点 / 035
- (十一) 老年肺结核的特点 / 036
- (十二) 重视菌阴肺结核的诊断 / 037
- (十三) 肺结核治疗中、治愈后应注意什么 / 038



- 一、肺结核病人的生活安排 / 044
 - (一) 肺结核病人的居室要求 / 044
 - (二) 注意防止传染家人 / 044
 - (三) 合理休息 / 046
 - (四) 饮食调理 / 047
- 二、有益的业余爱好 / 050
 - (一) 集邮 / 050
 - (二) 书法、绘画 / 051
 - (三) 养花 / 052
- 三、肺结核病人应戒烟戒酒 / 054
 - (一) 吸烟的危害 / 054
 - (二) 饮酒与结核病 / 054

四、肺结核病人的其他生活安排 / 057

(一) 肺结核与性生活 / 057

(二) 肺结核病人能否生育 / 058

五、结核病人怎样处理与他人的关系 / 060

(一) 结核病人与家人如何相处 / 060

(二) 结核病人的恋爱与结婚 / 060

(三) 肺结核病人的人际交往 / 061

第三部分

P063

做个称职的家庭医生

一、做好肺结核病人的家庭护理 / 066

(一) 生活护理 / 066

(二) 症状护理 / 069

(三) 药物不良反应的护理 / 071

二、心理护理 / 073

(一) 常见心理问题 / 073

(二) 家属要做好心理护理 / 074

三、肺结核家庭护理是一个长期的过程 / 075

(一) 治疗肺结核要彻头彻尾 / 075

(二) 正确留取痰标本 / 075

第四部分
休息与饮食

P079

一、肺结核病人饮食原则 / 082

(一) 加强营养的重要性 / 082

(二) 加强营养，祛除疾病 / 083

二、肺结核病人饮食坚持“三高两禁” / 084

三、肺结核病人如何吃 / 086

(一) 适宜肺结核病人的食物 / 086

(二) 适宜肺结核病人的天然水果 / 087

(三) 肺结核病人饮食有禁忌 / 090

第五部分
合理、适当的运动

P093

一、肺结核病人的体育锻炼对康复有益处 / 096

(一) 肺结核病人能否进行运动 / 096

(二) 运动对肺结核病人有哪些好处 / 097

(三) 哪些肺结核病人适宜运动 / 097

二、肺结核病人体育疗法的选择 / 098

(一) 肺结核病人选择哪些运动 / 098

(二) 肺结核病人选择体育疗法的原则 / 098

三、肺结核病人如何进行体育锻炼 / 101

四、适宜肺结核病人的运动疗法 / 102

(一) 胶球操 / 102

(二) 慢步跑 / 102