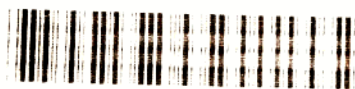


528/ZYL

43963

怎样与肺結核病作斗争

朱云龙 編著



40131898

上海衛生出版社

528/ZYL

书 号 R521-4

登记号 439

从
数
册

从借出日
期起限
阅一个

一、我怎样得肺病的 ..	1
二、从病房 ..	2
三、得了肺結核病以后有些什么现象? ..	6
四、我怎样治好肺結核病的? ..	11
五、治疗肺結核病的几点体验 ..	23
六、怎样預防肺結核病? ..	29
七、为坚决、彻底消灭肺結核病而斗争 ..	33
八、給肺結核病人一封信 ..	34

一、我怎样得肺結核病的？

一九五三年的一个早晨，我正在替病人做腰椎穿刺，突然感到胸部不适，随即咯出一口口的鮮血。經過檢查，才知道是患了浸潤型肺結核病，于是只好請假休养。

我躺在床上，胡思乱想。开始以为我是內科医师，每天和病人接触，难免不被傳染，真是运气不好，肺結核病沾染到我的身上！这样地詛咒着自己。可是繼續想想自己是一个具有科学知識的医师，怎样能給这种錯誤的宿命主义思想在我的腦际中占領陣地呢？难道內科医师都應該被傳染而得肺結核病嗎？不，事实决不是这样。

我們的党和政府，关心人民的生活，重視人民的健康，早經提出了正确的“預防为主”的卫生方針，而我仅仅停留在理論的認識上，沒有好好貫徹到实际行动中去，平时麻痹大意，因此才会感染到肺結核病。

回忆解放以前，家庭生活比較困苦，生活条件很差，身体就不太强壮。解放后，生活虽得到了改善，可是我的思想上和生活上却存在着許多有損身体健康的缺陷。例如我存在个人主义的患得患失思想，有时消极煩惱，性情急躁；工作上有时緊張，有时松懈；生活上不能合理安排，有时飲酒，睡眠不正常等等。这样就破坏了我自己身体的平衡，影响正常的新陳代謝过程，減低了我的身体抵抗力；再加平时和病人接触也不注意，例如有时上門診或进病房，連口罩也不戴，肺結核病当然不会对我特別客气。象这些道理难道我不知道嗎？不但知道，还經常告訴病人，叫病人注意生活、劳动、营养、精神和其他各方面的保健常識，来提高身体抵抗結核病的能力；可是我自己却沒有認真执行；麻痹大意，結果得了肺結核病。这对我可算是一个尖銳的諷刺，同时也

是有力的教育。現在，我自己的病雖然已經好了，並且恢復了正常的工作已經三年多，但我是一個醫務工作者，有責任把預防和療養肺結核病的知識，通過我個人患這病的一些經驗體會，奉獻給千千萬萬的朋友們，包括已經患病的和健康的的人在內，讓已經患病的朋友能夠早日恢復健康，健康的朋友可以避免肺結核病的折磨。

二、從病原談起

要認識肺結核病，就得先了解它的病原，更明白一點說，就是要首先知道肺結核病是怎樣得來的。

在三千年以前，我國古代醫生已經發現肺結核這個病了，當時把它稱為“癆病”，並且知道這病與過度勞累和營養不足等外在因素有關係。

近代的科學証明，肺結核是傳染病，痰里的結核桿菌是肺結核病最主要的傳染來源。有的肺結核病人的痰沫里，含有無數的結核桿菌；另外，在腸結核病人的大便里、腎結核病人的小便里、淋巴結核病人的膿液里，也都含有結核桿菌；還有患結核病的牛所榨出來的牛奶里，也常有結核桿菌存在。這些帶有結核桿菌的東西進入人體里，人體就有被傳染上結核病的危險。

結核桿菌是極細的、微彎曲的桿狀體。它的長度僅為1至5微米（註），要用顯微鏡特別擴大，才可以看見。它的整個菌體全被蠟樣物質所包裹，醫學上用一種特殊的染色方法叫做抗酸染色法給它染色後，放在顯微鏡下就可以看到紅色的桿狀病體。因為它不容易着色，但一經着色，就是用強酸或酒精也難使其脫色，這種特性叫做抗酸性，所以又把它叫做抗酸桿菌。

結核桿菌是在1882年為郭霍氏所發現。能夠使人發生結

註：10,000個微米等於1厘米，3.3厘米約等於1市寸。

核病的結核杆菌有三种:就是鳥型、牛型和人型。鳥型結核杆菌虽然可以使人生病,但很少見。牛型結核杆菌也可使人生病,大都因吃了未經严密消毒的病牛的牛奶而引起的。人型結核杆菌对人体的致病力最强,流行最广,是我們患肺結核的主要病源。

結核杆菌的生活力很强,对外界的抵抗力也很大,在阴暗、潮湿和温暖的地方可以長久保持它的生存。如果遇到高温就对它不利,在攝氏 60 度的水中,經過 20 分鐘,它就死亡。在强烈的日光照射下,只要几分鐘就会死亡。处在攝氏零度左右的气温条件下,可活許多天。它对化学物質也有相当强的抵抗力,例如在 15% 的福馬林溶液內,經過 20 分鐘才会死亡;但在 70% 的酒精溶液內只要 2 分鐘即可杀死。所以,病人的用具及排泄物可用煮沸或酒精等来消毒。

但是,这种病菌又怎样进入人体里的呢?

結核杆菌可以由各种不同的道路侵入人体。最主要的途径是通过呼吸道吸入,其次是由食物經過消化道而傳染,另外还可直接經過皮肤的破損而侵入人体,但并不常見。

由呼吸道傳染的方式有飞沫傳染和尘埃傳染两种。

飞沫傳染是当排菌的病人咳嗽、打噴嚏、高声談笑或歌唱时,从口中噴出許多含有結核杆菌的痰沫和唾沫点,这些微小的飞沫可以長時間飄流于病人周圍的空气中,健康的人如果与病人距离很近,甚至面对着病人談天,就极容易吸入这种飞沫。飞沫里既然含有許多結核杆菌,傳染的可能性当然很大了。

尘埃傳染主要是由于排菌的結核病人的痰,随便吐在地上,干燥后,其中的結核杆菌和尘埃混在一起,扫地时或起风时随尘埃飞揚起来,健康的人吸入了这种結核杆菌的尘埃空气,就可能傳染肺結核病。

这里需要順便解釋一下所謂排菌和不排菌的問題。医学上把痰中帶有結核杆菌的病人叫排菌者,也称做开放性肺結核;

把痰中找不到結核杆菌的病人叫做不排菌者，又称閉鎖性肺結核。

为什么同是一个肺結核病人，有的人排菌，而有些人不排菌呢？这个道理應該談一談。

原来排菌的病人，是由于結核杆菌侵入肺里所形成的炎性病灶（医学上叫做浸潤），进一步发展，有了崩潰的傾向，向肺里支气管腔內破裂，結核杆菌就随着支气管腔的分泌物排出，痰中就可找到結核杆菌，所以我們把这样的病人叫做开放性肺結核病人。这种病人所咳出的痰帶有許多結核杆菌，成为傳染別人的源泉。同时，含菌的痰如果再咽下去，进入消化道又可能侵襲腸子，发生腸結核病。因此說开放性肺結核病人是有傳染性的。这种病人，自己要注意疗养，因为痰中含菌不但能够傳染別人，而且也能够使自己的病况进一步发展，例如含結核杆菌的痰，附着在气管或大的支气管时，当吸气的时候，又可能再被吸入而蔓延到其他原来健康的肺組織或对側的肺里去，病变的范围就越越来越大了。

有的肺結核病人，他肺里的病灶沒有崩潰的傾向，因此，痰中就找不到結核杆菌，所以叫做不排菌者，也称做閉鎖性肺結核病人。这种病人是沒有傳染性的。但是，所謂不排菌，所謂閉鎖性，并不是固定不变的，一旦病情发展，也可以成为排菌者，成为开放性，所以这样的病人仍旧要小心警惕（但病人自己千万不要杞人忧天），注意日常生活，定期請医师檢查，如果发现痰中有結核杆菌，就必需严格注意隔离、消毒，做好防止傳染別人的一切措施。

肺結核病除了主要由飞沫傳染和尘埃傳染以外，另外还可因直接接触而傳染。例如用排菌病人用过的毛巾、手帕、碗筷、衣服、被褥及其他用品而受到感染。肺結核病人与小孩接吻也应避忌。有些牛患有結核病，如果牛奶未經消毒，也会傳染結核

病。

有些人問：結核杆菌侵入人体以后是不是都会发生肺結核病呢？对于这个問題，可以肯定地答复：并不是每个人都会发生肺結核病的，发生肺結核病只是其中一小部分的人。这是什么緣故呢？因为每个人的抵抗力有强弱，結核杆菌侵入人体的数量有多少，結核杆菌本身的毒性也有高低；其中以身体抵抗力强弱的关系最为重要。

在怎样的情况之下，会使身体的抵抗力减低呢？大体說来，有下面几种因素：

1. **精神状态** 例如过多的焦虑、抑郁、忧愁、煩惱和急躁等，常常能使抵抗力减低。

2. **营养不良** 例如在法国，結核病的发病率和死亡率在1949年显著地增加，这就由于失业人数增加，人民生活水平降低，营养条件太差的緣故。

3. **居住环境** 这也很重要。例如都市人口稠密，住屋拥挤，感染肺結核的机会較农村多些，发病者也較多。

4. **过分劳累** 在社会主义的社会制度下，每个人都要劳动；只有辛勤的劳动才能使社会得到不断地进步，从而提高生活水平。但是，过度的劳累，又缺乏合理的休息，便会使身体的抵抗力减低，容易感染疾病。有許多肺結核病人，在发病前常有过分劳累的历史。

5. **其他因素** 例如生活不規律，不注意飲食卫生，常常患病等等，都能够使抵抗力减低，容易得肺結核病。

談到发病与病菌侵入的多寡，也有一定关系。侵入病菌的数量多就容易发病。例如家庭里有痰中帶結核杆菌的病人，由于紧密的家庭接触，病人又不講究卫生，这个家庭中的其他人員就可能受到頻繁的結核杆菌感染。

还有，侵入人体的病菌毒性强的，也易使人发病。

但是,同等数量或同样毒性的病菌侵入人体后,身体抵抗力强的可以不受影响,抵抗力弱的常因而发病。因此,肺結核发病的主要关键,还是决定于抵抗力的强弱。这是预防和治疗肺結核病的基本原理。所以,只要我們从多方面注意加强身体的抵抗力,就不易发生肺結核病。而且都市里的人多数对結核杆菌具有一定的抵抗力,所以結核杆菌侵入人体并不一定会发生結核病。

三、得了肺結核病以后有些 什么現象?

結核杆菌初次由呼吸道侵入人体肺臟后,引起肺里組織的变化,形成結核性炎性病灶,医学上把它叫做初染病灶(即原发性病灶)。这种病灶,通常只有一处,常发现于儿童,或者未曾受过結核杆菌感染的成人。病灶中的病菌,往往沿着血管和淋巴管向肺的各个部分,尤其是肺門部分或支气管淋巴結蔓延,形成同样的病理变化。临床上把肺內原发性病灶、淋巴管炎和肺門支气管淋巴腺炎三者綜合起来,称做初染組合。初染組合形成后,人体对結核杆菌就产生相对的免疫性及敏感性。由于这种敏感性,使結核杆菌或它的产物再次进入人体时,能发生一种特殊反应,医学上把这种特殊反应叫做過敏現象。我們利用这种現象来做試驗,来檢查人們是不是受过結核杆菌的感染。这种試驗称为結核菌素試驗。

結核菌素試驗是用結核菌素(是一种由結核杆菌特别制成的浸出液,其中不含有活的結核杆菌)注射到受檢人的皮內。凡是沒有受过感染的人,不发生任何反应,注射的部位也不发生任何变化;如果人体受过了結核杆菌感染的,那末,在72小时后,注射处的皮肤就要发生紅腫,或者体温增高及淋巴腺腫大等等。

医学上把結核菌素注射部位的紅腫直徑达到或超过 5 毫米时称为阳性反应，表示曾受过結核杆菌感染(如果只紅不腫，不能認為是阳性)；沒有反应的称为阴性反应，表示未曾受过感染。事实上，20 岁以上的成人，在城市里有 98% 以上是阳性反应，但是大多数人并不发生結核病，仅仅是受过感染而已。

肺結核病究竟有些什么病理变化呢？

結核杆菌侵入肺臟所形成的原发性病灶，在大多数的情况下往往并不蔓延，漸漸被一层膜把病灶包圍起来。另一方面，血液里所含的鈣質滲透到病灶里去被吸收，而形成所謂鈣化病灶，因而限制了病菌的活动。結果，多数的人受結核杆菌感染的病灶，就在不知不觉中而自然治愈了。这种病灶只有用爱克斯光透視肺部，才能发现它的痕迹。

原发性病灶已經变成鈣化病灶而治愈，但病灶中心的細菌有时还能活許多年。如果由于种种原因而使抵抗力减低、病灶破裂，病菌仍然可活动繁殖起来，并侵犯病灶附近的組織，形成再发的炎性病灶(医学上叫做浸潤)，使人发病。这种肺結核病的发生，医学上称做內在性复燃。

倘使原发性病灶已經完全治愈，但由于身体抵抗力减低，再受外界新来的結核杆菌感染而发生肺結核病，我們把它叫做外生性重染。

無論是內在性复燃或者是外生性重染都称做再染性肺結核，也就是平时最常发生的肺結核病。成年人的肺結核病，大多是由于在儿童时期受初期感染所形成的旧結核病灶的复发，也有不少的是由于重复感染而发病的。

但是，原发性病灶和支气管淋巴腺的原发性炎性病变，并非完全象上述那样自愈的順利經過。如果外界环境和生活条件不良，身体抵抗力降低，这种病灶就很快的惡化变成进行性。当病灶破潰的时候，病菌就会突然大量沿着血管帶到全身各器官，形

成結核病灶，醫學上叫做急性全身粟粒性結核病。如果原发性肺結核病灶內的干酪物質溶解(也叫液化)，溶解物質通過支氣管排出後，肺組織就形成很大的缺損，也就是我們通常所說的空洞了。在病灶發展的過程中，就會產生咳嗽、體溫升高、體重減輕等症狀，如果血管爛破，就會咯血。

原发性病灶癒合後，如再受到第二次的重複感染，往往在肺里又產生新的病灶，而且常常不止一個，而是幾個小結核合併在一起。如果細菌多，毒性強，抵抗力不好，病灶就產生干酪樣變化，形成干酪性肺炎；如果大量的結核桿菌順着血流侵入兩肺，在全肺中或肺的一部分形成許多散在的小病灶，這就叫做播散型肺結核；凡是由于旧病灶復發或新的外來感染而形成的炎性病灶，就叫做浸潤型肺結核，它是肺結核病中最常見的。

以上這些不同的病型，如果能進行合理的療養，浸潤型肺結核可以吸收；也可以結癥而形成癥痕組織，稱為硬結性結核；或者產生一種纖維組織把炎性病灶和干酪化的病灶包圍起來，而使病灶呈靜止狀態；或者有大量鈣質沉着到病灶中去形成所謂鈣化或石灰變性(石化)；或者在病灶干酪樣變化的同時，因為病灶小而起一種纖維性變，稱做纖維性結核。凡此種種，都是趨向好轉甚至痊癒的結果。

另外，還有些病人在肺里有一個或多個孤立性的病灶，病者自己沒有感覺，常在健康檢查時發現。這種肺結核病，叫做局灶型肺結核病，預後很好。象這樣的病人，就可以繼續工作，但應當注意勞動條件，例如過度勞動就得避免，爭取適當休息，並且注意增加營養和生活規律化等等。

醫學上把已經靜止下來的肺結核病變叫做靜止性結核病，例如上述的纖維性結核、硬變性結核和鈣化性結核等。如果病灶進展，象干酪性肺炎、炎性病灶和空洞型肺結核等，叫做活動性結核病。

由此可見，得了肺結核病所發生的病理變化是非常複雜的，因此，我們治療肺結核病，也就得根據不同的病情來給予合理的處理，療養的方法也就不是千篇一律了。例如病情正在進展的肺結核人，就不能多活動，有的甚至要絕對臥床休息；有些病人的病灶已經吸收好轉或硬結，就無需絕對休息；有些病人需要服藥，有的病人就不必要吃藥等等。這些都得請醫師詳細檢查以後，才能決定治療方針，病人應該好好聽從醫師的指導。

那麼，生了肺結核有哪些現象呢？

首先，我們應該知道肺結核病的症狀，往往與各人對結核桿菌的敏感程度、病灶的性質和範圍、生活狀況、病人的情緒，以及體質強弱等有密切關係，因而肺結核病的症狀就顯得錯綜複雜。有的呈現突然發病的急性症狀，有的病狀不明顯，如起先自己覺察有什麼感覺，不久，全身僅呈現不舒適的樣子，容易疲倦，人們往往把這些症狀誤認為傷風等疾病。經過若干時間後，身體衰弱，體溫升高，食慾不振，體重減輕，或者突然發生咯血時，才不得不去找醫師診治。一經檢查，才知道已經患了活動性肺結核病。所以，這種症狀不明顯的病人，常被病人本身所忽視，甚至醫師也會忽略過去。有些病人，如多數的局灶型肺結核，可以沒有症狀，偶而在體格檢查或進行愛克斯光透視時被醫師發現。

肺結核病的症狀，大致可分為全身性症狀和肺部的症狀兩種。現在簡單地談談：

1. 全身性症狀 這是由於結核桿菌和它所破壞的肺組織的產物，被吸入血流里，刺激了我們身體的神經系統所產生的毒性現象。

(一) 疲乏無力：這個現象常是逐漸發生的，開始只覺得做事沒有精神，容易感到疲倦，或者只是工作後或下午覺得有些疲乏，後來病情發展，甚至早晨起身也覺得沒有力氣了。

(二) 胃口不好：這是許多病人常見的早期症狀的一種。病

人吃东西不香，或者吃过后肚子悶脹，有的甚至全不想吃东西。这种现象，往往好好坏坏，休息几天也許就好些。

(三) 发热及心跳快：不同的肺結核病有各种不同的发热类型，輕度的常在下午4—8时发烧，体温也不太高，第二天早晨又退热而恢复正常，有些人还不知道自己发烧，只感觉到心跳快些，沒精打采，懶得不想动，也有人自己根本不觉察。

(四) 盜汗：病人常在半夜熟睡中出汗，醒来时发现内衣被汗湿透了。这种现象，多出現在病情較重或有发热的病人身上，也是活动性肺結核的征象。輕病人出盜汗的并不多見。

(五) 体重減輕：如果在一两个月內发现体重減輕，但沒有其他可以解答体重減輕的原因，就有肺結核病的可疑。发热的病人，体重減輕更快。

(六) 面部潮紅：病人常发现一側或兩側面部发紅，大多在午后較明显。未发现潮紅以前，病人常感觉到外耳部发烧。不懂得的人以为气色很好，其实这正是肺結核病人的征象之一。

(七) 月經失常：妇女得了肺結核病，月經常受影响。有的是經期時間延長，原来是3—5天的，却延至一星期以上，来的血量很少；有的甚至完全停經。

2. 肺部的症狀 这是由于肺結核病灶损坏了肺部的組織所發生的症狀。現在列举几点如下：

(一) 咳嗽和吐痰：开始发病的阶段，常是輕咳，没有什么痰，因而病人也不注意。等到病情加重起来，咳嗽也跟随加重，通常是清晨和夜間咳嗽得最利害。倘使病灶发生潰爛或形成空洞，咳嗽更剧烈，痰量也增加。初期病人的痰多半是无色透明而帶有唾液的；有了空洞后，就漸漸吐出黄綠色的膿性痰液，这时病人的痰里，多帶有大量結核杆菌。但是，也有些肺結核病人开始时，一点咳嗽也沒有。

(二) 咯血：根据統計，大約有半数以上的肺結核病人发生

咯血。一般病人咯出血量不多，多半是早晨痰中帶些血絲、血點、或粉紅色的血痰；有的病人可能大口咯血，精神上的威脅很大。但是出血量的多少，並不能代表病灶範圍大小或病情輕重。同樣，咯血的來臨，也不一定表示病情的嚴重，意思就是說：有咯血的不一定就是重病，沒有咯血不一定就是輕病。

（三）胸痛：我們知道，肺裡面沒有管痛覺的神經，所以肺里雖有空洞，也不會覺到胸痛。但是，當肺結核病變蔓延到胸膜，引起了結核性胸膜炎時，胸部就要發生疼痛，而且痛得不輕。胸膜炎治好後，如果有部分的胸膜粘連，也會發生疼痛。結核病延及胸膜的疼痛，往往是與呼吸相關的疼痛，例如深呼吸時疼痛增重。

（四）氣短促：這種現象如發生在早期肺結核病人，可能是毒血症而引起；晚期肺結核病人的氣短促，表示病變的範圍廣泛，肺活量減低的結果。

以上所談的症狀，不一定会在每一個肺結核病人身上都全部發生。同時，發現了上面所談的一種或幾種症狀時，也不一定就能斷定是得了肺結核病，還要進一步請醫師詳細檢查，最好通過愛克斯光胸部透視檢查。發病後能及早發現，及早治療，好得也就越快，所以千萬不要耽誤。另外，病發現得早的，多半還沒有傳染性，或者傳染性不太大，如果所有病人全都能早期診治，社會上傳染的根源就會逐漸減少。

四、我怎樣治好肺結核病的？

我得了肺結核病，連咳咯血三天。最初確是有些煩惱，胡思亂想，但是我自己的科學知識馬上安定了我的情緒，又牢記住中央衛生部傅連璋副部長的經驗，因而增強了我治好肺病的信心。我毫不緊張地靜躺在床上，結果，什麼止血藥也沒有用，三天後，

咯血也自然止住了，直到如今再沒有復發過。因為我知道肺結核的咯血，有的是由於病灶侵蝕了毛細血管的小出血，也有的是空洞壁上的動脈瘤破裂而引起的大咯血。無論是小咯血或者大咯血，肺結核病人的生理的血液凝固作用並沒有什麼障礙，只要心情不緊張，靜臥不動，血慢慢就會止住，不一定需要依靠什麼止血藥。所以，許多肺結核病專家和學者說：“應用止血藥包括鈣劑、維生素等等，對肺結核病的咯血，與其說是藥理上產生了療效，還不如說是對病人心理給了安慰來得妥當些。”

其次，在服藥方面，我也沒有吃什麼補藥，僅吃了五瓶異烟肼片（俗稱雷米封，每瓶一百片），更未注射過任何針藥。三個月後，我復查肺部，病灶大部分吸收好轉，現在早經治癒了。我休息了三個月，就開始全天工作，直到現在，已經整整三年多，仍舊很健康地站在工作崗位上。

● 有人說：“你是醫生，治自己病一定好得快些。”當然，我知道的肺結核病療養知識確是比較多些，但這些知識談出來很平常，並沒有特別的秘方。現在，我就談一談醫好肺結核病的體會吧！

1. 精神愉快，正確地認識肺結核病，是治好肺結核病的首要關鍵

很多人的腦子裡有這樣一種看法：“肺結核是難治之症”。因而一旦生了肺結核病，就心灰意懶，以為什么都完了。可是應該知道，解放後社會制度起了根本的變化，人民生活逐漸得到改善和提高，醫學科學有了很大進步，尤其蘇聯醫學經驗，給人類帶來很大的貢獻，對肺結核病的治療，也有了可靠的條件和方法。應該認識到所謂“難治之症”是舊社會制度下缺乏療養條件的結果，有了病只能自認“晦氣”。今天，我們的國家對人民福利那樣關懷，對疾病有充分的醫藥保證，對生活和工作有切實的安排，在一定的時間內我們還要消滅肺結核病，所以肺結核病再不是什麼“不治之症”了。

我学习了苏联偉大生理学家巴甫洛夫学說，使我了解到神經系統的不健康会影响到整个机体的健康。健康的神經系統，对疾病的預防和治愈有重大的关系。精神愉快，会影响神經系統的高級部分的調节功能，通过反射作用，就可加速疾病的好轉。因此，在治疗肺結核病的过程中，病人自己必需精神愉快，树立治好疾病的信心；如果悲觀失望，忧虑苦悶，或有其他不良的情緒，只有使病情轉坏。这一点对治愈肺結核的关系是非常重要的。

正由于我懂得了上面的道理，所以能够放下思想包袱，有愉快的精神和治愈的信心，坚决認定結核病是完全可以治好的，决不心急。在短期不見效时也不灰心失望；同时也决不麻痹大意，注意而耐心地疗养，一定会縮短病程，达到早日治愈的目的。我就是树立了这样的疗养态度。我相信自己的病好得快，是与我的信心分不开的。

因此，我希望有肺結核病的人，一經知道是得了肺結核病，不要万分緊張。有些人，一听到医生告訴他得了肺病，就認為决无生望、象向他宣判了死刑一样，这是大可不必的。有的人时时刻刻考虑“病的发展”，时刻考虑工作会不会受到影响，学习会跟不上……。这一系列的問題，整天兜在腦子里煩惱。結果，影响到神經系統的健康，減弱了身体对結核杆菌的抵抗力。这样，不但会拖延治愈的日程，更会使病情惡化。

2. 适当合理的营养

我們已經知道肺結核病是一种消耗体力、破坏組織的疾病，因此，必需有合理的养料进行补充，来增加自身的抵抗力，战胜肺結核病。

什么是肺結核病人的合理营养呢？这就要看各人的具体情况了。譬如消化能力强的和消化能力弱的就不能吃同样的飲食；經濟情况好的和經濟能力差的也不能强求一律；整天睡在床上

的和坚持工作的胃口当然有距离。总的原则是：在胃口不受影响的条件下，不論在質和量的方面，要比健康人丰富一些。不要單單喜好吃一种或几种食物，也不要以为多吃补品及貴重食物才算是有营养。事实上，許多价錢貴的食品也不一定含多量的营养价值，便宜的食品也不一定养料就少。例如豆类的价錢比魚肉类便宜，但营养价值相差并不太多；牛乳的价錢比豆漿貴得多，但营养价值的距离远沒有那么大。

我們知道，食物中所含营养成分有蛋白質、脂肪、醣、維生素和礦物質等。但是究竟哪一种对肺結核病人需要多些？这里，也簡單地介紹如下：

（一）蛋白質是肺結核病人需要較多的，尤其在发热的情況下更应在食物中增加蛋白質的含量。它的来源是牛、羊、猪的瘦肉，和魚、蝦、鷄、鴨、牛奶、蛋类等动物性食物；还有黃豆、蚕豆、豌豆及豆类制品等植物性食物。經濟不太寬裕的人，可以少吃些价錢貴的动物性蛋白質，而多配合些豆类，同样可以得到充分的营养。

（二）脂肪也是肺結核病人所需要的。但是，不宜吃的过多而影响食欲或发生消化不良。魚、肉、蛋、牛奶及豆类中也含有大量的脂肪。动物性脂肪比較味道好些，而且容易消化。

（三）醣在肺結核病人是不宜过多的，因为肺結核病人往往对醣的吸收能力降低。有些肺結核病人飲食正常，还希望注射葡萄糖，实在沒有必要。米、麦、大豆、玉蜀黍和馬鈴薯等中含有大量的醣。

（四）維生素是肺結核病人所不能缺少的，而且要吃各种維生素，包括維生素甲、乙、丙、丁等等。我們日常的食物中，如米、面、魚、肉、肝、蛋、豆类和各种新鮮蔬菜及水果里，都含有大量維生素，因此，食欲正常的病人，根本不需要另行內服或注射維生素制剂，否則，也是浪費。

(五) 矿物质如钙、磷、铁等对肺结核病人也是必需的。一般都可以从食物中取得足够的需要,并不再用吃大量的钙片、铁剂等。

肺结核病人的食物选配得好,对疾病一定起着良好的作用,即使经济条件差些的病人,只要调配得当,也可得到合理的营养。

另外,还必须注意饮食的一定时间,不要或早或迟,影响消化和食欲。例如有的病人迟了一、二小时吃饭,反而不想吃,这也就是所谓饿过了。常常如此,就会使食欲减退,消化机能不好。

还有,我们要竭力设法促进食欲,使消化液分泌正常而充分。所以有些食料,虽然没有多大营养价值,但是为了调味可口的目的,也不可缺少。例如生姜、醋、大椒、葱、蒜等调味品,应用适当,都是有益的。另一方面,如果经常吃过香过辣和过分带有刺激性的菜肴,也应该避免。

其他,戒除吸烟和吃酒的习惯,对肺结核病人是很需要的。因为这些刺激品,对消化系统、神经系统、心脏血管系统、呼吸系统都有不良影响。烟里面的烟硷和酒里面的酒精都会影响人体的抵抗力。

3. 有规律的疗养生活,掌握适当的休息和活动,是治疗肺结核病的基本疗法之一

通过学习巴甫洛夫学说,我知道了有规律的生活,就会有合理的神經活动,这样会使肺结核病早日治愈。因此,根据个人的情况,制定按时起床、吃饭、散步、睡眠和活动时间,并且耐心地坚持下去,就能在大脑中形成条件反射,也就自然养成有规律的良好习惯。例如到了起床的时间就自然醒了,要睡的时间自然酣睡,不会有失眠现象。生活有规律,身体健康,抵抗力就增强,肺结核病也必然好得快了。

怎样决定自己的疗养生活问题,最好请医师帮助,根据病情