

# 如果結核病 就在您左右



## 談結核病飲食防治

**記** 記得有一次在候診處，撞見一位年約四、五歲的稚童，可愛的臉龐無憂無慮，狀甚惹人憐愛。當時由他的家人帶著 X 光片進入診間，好奇的我就在門外看著，結果小孩被診斷是結核病患。是否您曾注意最近的報章媒體提到結核病有「死灰復燃」的現象呢？就此濕氣濃厚的島國 --- 台灣而言，這的確不是危言聳聽的傳播。設想我們生活中許多的活動空間，如：冷氣公車、火車、捷運、電影院或 KTV 等等，在在都是密閉的公眾場所，如果沒有做好自身的防範，恐有再次爆發流行之虞。

根據行政院衛生署衛生統計資料，民國 81 年台灣地區因結核病死亡的人數為 1 千 800 多人，是國人死亡原因中排名第 11 位；而在各種傳染病死亡中，則高居第一位，甚至超過半數佔之多 (52.01%)。所以，結核病在台灣是一個十分重要的

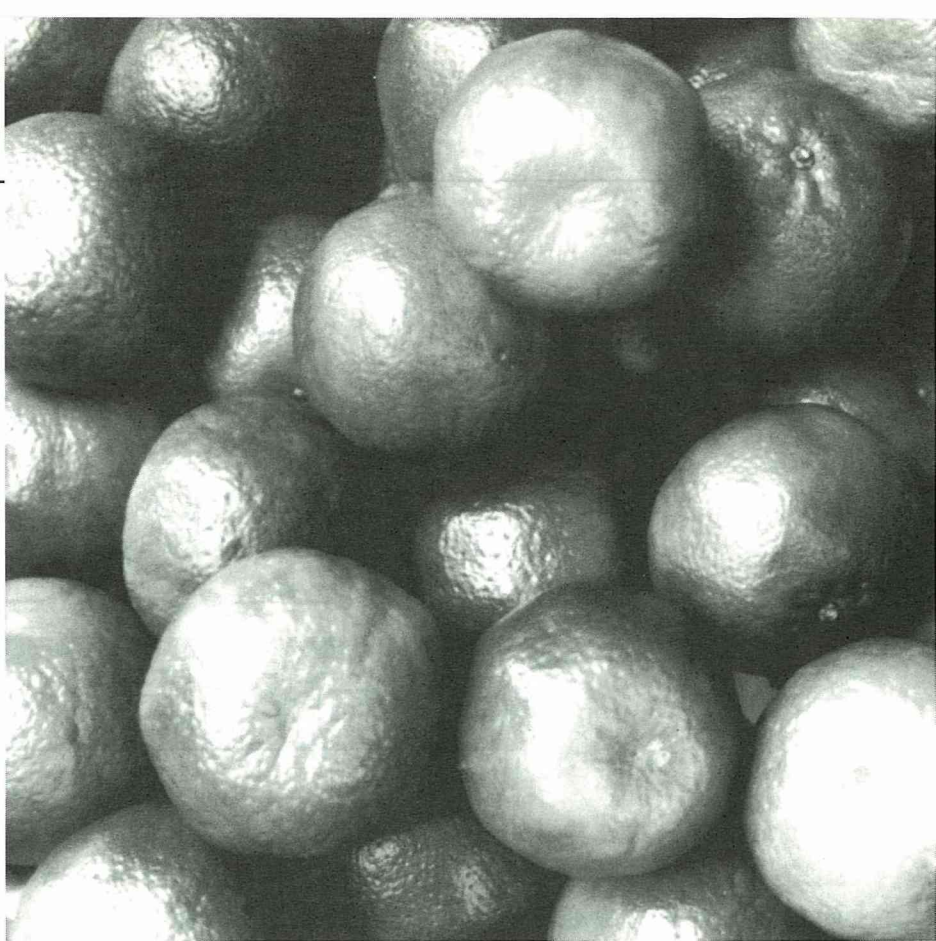
公共衛生課題。所謂「知己知彼，百戰百勝」，首先讓我們來了解結核病的元兇——結核桿菌。

結核桿菌屬於細菌中的分枝桿菌，大多會侵犯肺部，但也有 30% 個案中發現會侵入人體的其他器官，這是經由血流到營養充足、氧氣豐富的組織中，如：腦膜、淋巴腺、骨骼、腸、生殖器等，驚訝吧！它不只會影響我們的肺部喔。只是以侵害肺部最多，大約佔全部結核病的九成左右，所以通常我們才會以為結核病就是肺結核，其實這是錯誤的觀念。對了介紹它另一個較通俗的名字，那就是所謂的「肺癆」。許多肺結核病人在早期多半沒有什麼症狀，所以很容易被忽略。如果發覺有咳嗽、吐痰、疲倦、食慾不振、體重無故減輕等，通常會誤認為是感冒而已，錯失早期治療的時機。如結核病嚴重時會有午後微熱，夜間盜汗，甚至胸痛、咯血

等現象。接下來，來看看它的傳染威力。

肺部的結核病主要是受到結核病人的傳染，吸入結核桿菌所引起。肺結核主要是藉著空氣傳染的，空氣中如果佈滿著結核菌，一旦被人體吸入，可能經過人體的鼻纖毛加以擋住，但其中肉眼看不見的 2 微米 (um) 的微小顆粒會乘虛進到肺泡內附著，造成感染。所以當與具有傳染性的肺結核病人接近時，會經由其吐痰、打噴嚏、咳嗽或高聲談笑時，自口鼻噴出含有結核菌的飛沫，在空氣中充滿著大大小小的顆粒，很容易吸入而傳染。

所以當病人打噴嚏或者咳嗽的時候，無辜的您應該用手帕掩住口鼻。如果同處一室時，應該保持流通的空氣，儘量減少空氣中的病菌密度，此外充足的陽光有助病菌的消除。如此您外在的防範應該就此完成，但是內在的抵禦功能亦不可輕忽，那就是我們的免疫能力。大



部分受到結核菌感染的人由於身體有足夠的抵抗力，會自然痊癒。但是少部分的人，受到結核菌感染，當身體情況欠佳、抵抗力差時，潛伏在體內的結核菌就會活動繁殖而使結核病引發。

提到免疫力不外乎保持均衡的飲食，注意各種營養素是否達到您的需求，尤其注意蛋白質、維生素A、維生素C及維生素E等的攝取是否足夠，此外動物實驗中証實，維生素B群缺乏，如：泛酸、維生素B6、B1、B2、葉酸等不足時，體內的抗體和白血球會急遽減少，增加感染的機會。這等營養素得來容易，但是對於工商社會中繁忙的您而言，卻可能執行困難。您是否記得每日攝取2份水果（如：1個奇異果加1顆小蘋果）？可有天天吃1至2碗的青菜？每天有無攝食足夠的五穀米飯及雞、豬、魚類或黃豆製品等蛋白質充足的食物呢？其實這都是最基本的飲食要求。相反的，有證據顯示高油脂及糖的攝取會削弱免疫力，如：糖分會降低白血球對細菌的吞噬作用，因此要強調重點是低油、低糖、高纖維的健康新主張。對於已經患有結核的病人，均衡營養更是其不可或缺的要件。以下說明飲食治療的重點：

一、足夠的熱量：結核

■結核病患通常有維生素C不足的情形，因此要多補充如柑橘類等含維生素C較多的蔬果。

病人長期的咳嗽、吐痰、發燒等是極度耗用體力的，可能造成體重減輕、營養不良的現象。此時應該儘快補充足夠的熱量，甚至需提供到3000卡之多，可請您的營養師設計每天的食物菜單，以確保足夠的熱量供應。

二、適量的蛋白質：建議75公克至100公克，即每公斤體重1.5~2公克的蛋白質，增加體內蛋白質的合成，提高營養狀況及免疫力。估計每天攝取5至7兩的肉、魚、豆、蛋類為宜。

三、足量的鈣質：鈣質充足才能有效修復結合成的損傷，每日應攝取1200毫克。如：2杯以上的牛奶及1至2份的乳製品，如：優酪乳、乳酪等。

四、適量的鐵質：對於有出血、咳血現象的病患，需供應充足的鐵質。食物中

以內臟類、紅肉、牡蠣、蛋黃等含量豐富，應在每日的飲食中補充1至2兩，如有貧血發生時，甚至應補充鐵劑治療。

五、提供維生素A：結核病患很難將B-胡蘿蔔素轉變成維生素A，所以儘量直接攝取提供維生素A來源的食物，如：豬肝、鰻魚、蛋黃、牛奶、魚、肉類等。

六、足夠的維生素C：結核病患血液中通常有維生素C不足的情形，所以應多補充水果，每日至少食用2個拳頭大小的份量，如：芭樂、奇異果、柑橘、香吉士等。選用應時且新鮮的水果，含維生素C量較多。

七、補充維生素B群：長期的結核藥物容易造成維生素B6及葉酸的缺乏，產生神經炎或巨核性貧血等症



狀，因此藥物治療時會加上維生素 B6 的給藥，以避免缺乏症發生。

**八、少量多餐：**對於食慾不振的患者，務必進食 3 餐，甚至每天供應 6 餐，可提供高熱量、小體積的餐點，如：西點蛋糕、濃湯等，而且講求色香味俱全，

以提高病患的攝取量。

**九、充足的水分：**每天 2000cc 的水分攝取，包括菜湯、牛奶、茶水或果汁等。充足的水分有助病患痰液的吐出及水份的補充。

目前對於結核病的治療通常需要 6 個月以上的時間，並不是短期內就可以治癒的，所以必須按時定量服藥。須強調的是不要以為症狀消失，就可以停藥。這是因為結核桿菌的生命力很強，容易產生抗藥性，因此如不徹底治療，將來治癒就更難了。而且會因此變成慢性開放性病人，害人且害己。何謂開放性肺結核病人？肺結核病人可分為開放性人和非開放性病人。開放性是指痰內含有結核菌是俱會傳染性的。反之非開放性則是指痰內不含結核菌不會傳染給別人。幸好開放性病

人較少，約 10 位肺結核病人中有 1 位。但是屬於開放性或非開放性病人，並非絕對的，開放性病人給予有效治療後，可以變成非開放性病人；相反的，非開放性病人如果不接受治療或是治療不完全時，就會轉為開放性病人。

如果您或您身邊的人屬於以下的情形：年齡 40 歲以上的人、結核病人的家屬或接觸者、經常有咳嗽、吐痰等呼吸道的症狀時，請接受每年定期胸部 X 光檢查，必要時須驗痰診斷是否患有結核病。請多多關心您自己及身邊的親友，當有輕微症狀時，務必建議他們到專屬之醫院做詳細的檢查，以確定到底是否罹患結核病。相信肺結核的撲滅是指日可待的，但願在門診看到的那一幕不再重演！

## 鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年叢書

### 花卉觀賞系列

#### 《台灣花木害蟲》

介紹花木害蟲的發生與為害、害蟲的習性與防治方法、安全無毒的害蟲防治、殺蟲劑的分類與運用、花木害蟲各論、花卉進出口害蟲的問題。 850 元

#### 《香花集》

介紹水仙、梔子花、含笑、桂花、茉莉、鸞瓜花、法國素馨、中國玫瑰、夜香木、月桔、百合、蘭花...等 20 種香花之特性、栽培方法及利用。 240 元

#### 《豐年花卉集》

介紹草木花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類 100 篇。彩色精印。 350 元

#### 《花卉害蟲彩色圖說》

介紹昆蟲的外形、昆蟲的發育及繁殖、昆蟲的重要習性及其對環境的反應、花卉害蟲防治及花園常見的有益昆蟲、常見花卉害蟲名稱等。 470 元

台北市溫州街 14 號

每次郵購另收掛號郵資 60 元

郵政劃撥 00059300

電話 02-2362-8148 分機 30

專業量產

塑膠



黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從 4cm 口徑尺寸 20 餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路 185 號 郵政劃撥：31384802  
TEL: (06)6362530 · 6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

**助聽器** 47 年老店  
值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 25413525

台企行 25512525

集世界名品 原台灣前五企業行 25637392

台北市中山北路 2 段 25 號 2 樓 (中山分局附近)