

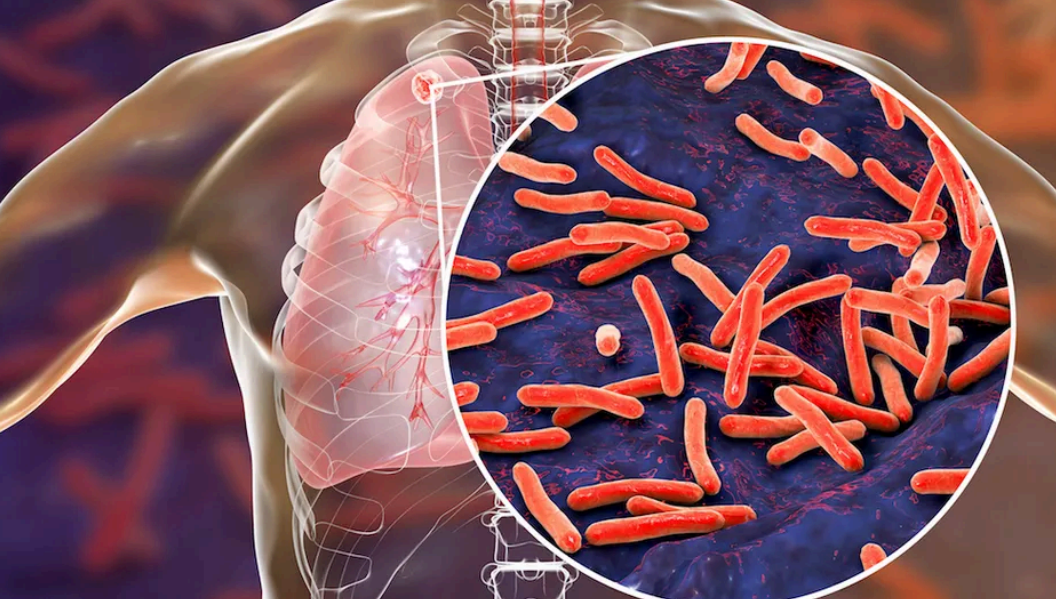
什么是活动性结核病 (TB) ?

患者教育手册



目录

| | |
|----------------------------|----|
| 1. 什么是结核病（TB）？ | 3 |
| 2. 什么是活动性结核病？ | 3 |
| 3. 活动性结核病如何进入人体？ | 4 |
| 4. 哪些人患活动性结核病的机率较高？ | 4 |
| 5. 活动性结核病的症状 | 5 |
| 6. 服用抗活动性结核病药物的重要性 | 5 |
| 7. 在服用抗活动性结核病药物期间该吃和不该吃的食物 | 6 |
| 8. 抗结核病药物可能产生的副作用 | 7 |
| 9. 活动性结核病与隔离 | 8 |
| 10. 结核病治疗开始时的常见问题 | 9 |
| 11. 我需要服用多长时间的抗结核病药物？ | 11 |
| 12. 照顾好自己：锻炼、呼吸和自我保健 | 11 |
| 13. 我完成了活动性结核病的治疗，然后呢？ | 13 |
| 14. 什么是结核病接触者调查？ | 14 |
| 15. 患者的个人故事 | 14 |
| 16. We are TB：结核病幸存者和倡导者 | 15 |
| 常见问题解答 | 16 |
| 公共卫生局结核病诊所信息 | 17 |



1. 什么是结核病（TB）？

结核病（TB）是一种病菌（细菌），可以用特殊的抗生素治疗。结核病菌非常狡猾！它们可以潜伏在人体内，处于“休眠”状态，这样你就不会感到不适，也不会将它传播给其他人。但如果你的身体变弱，这些病菌就会“苏醒”，变得活跃起来，而导致你生病。任何人都可能患上结核病。

结核病主要影响肺部，但也可能扩散到全身各个部位，包括大脑、胃、肠、肾脏、膀胱和脊柱。

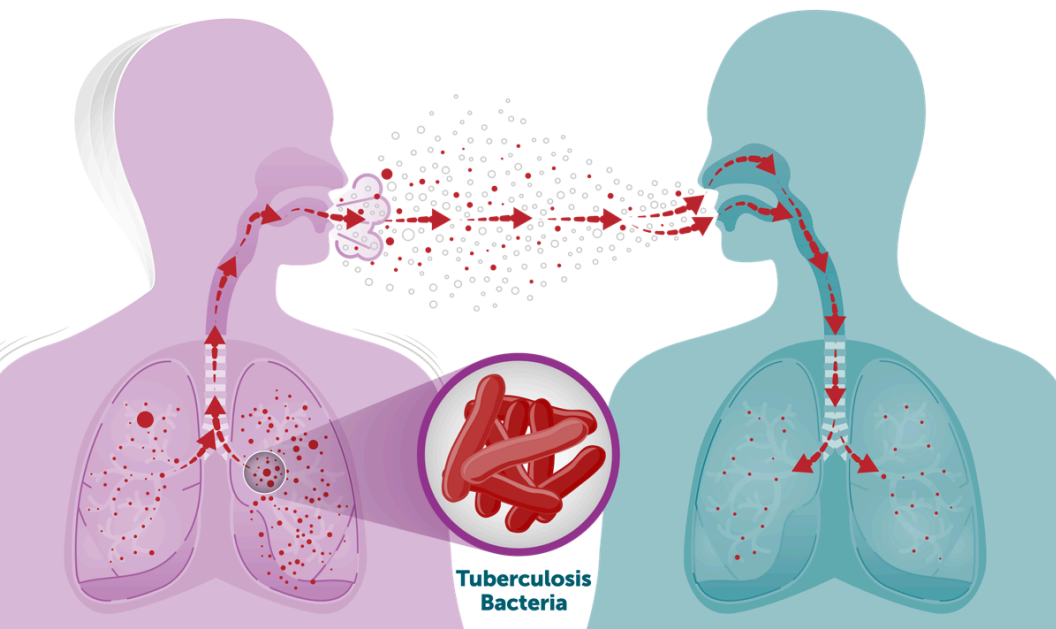
2. 什么是活动性结核病？

- 结核病（TB）是一种疾病。当人体内的结核菌“苏醒”，变得活跃，而免疫系统无法抵抗，因此病菌得以生长时，就会发生结核病。
- 大多数患有活动性结核病的人都会感到不适，并且会将病菌传染给他人。
- 所幸的是活动性结核病可以使用药物治疗且可以治愈。但如果不接受治疗，可能会很危险。

更多信息：

<https://www.cdc.gov/tb/>

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf



3. 结核病菌如何进入人体？

在通风不良的房间里，当活动性结核病患者咳嗽、打喷嚏、大笑、说话或唱歌时，结核病菌会悬浮在空气中。

如果你吸入这种空气，病菌就可能会进入你的体内。

4. 谁患结核病的机率较高？

1. 免疫系统薄弱的人，例如艾滋病毒感染者、患有糖尿病或癌症的人。
2. 活动性结核病患者的家庭成员。
3. 住在收容所或监狱等拥挤场所的人。
4. 身体抵抗病菌能力较弱的老年人。
5. 吸烟或患有慢性阻塞性肺病 (COPD) 等肺部疾病的人。
6. 来自结核病高发地区（如非洲、南美洲或亚洲的部分地区）的人。

更多信息：

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf

5. 活动性结核病的症状

如果你的身体无法阻止结核菌的生长，就会患上活动性结核病。活动性结核病的症状包括：

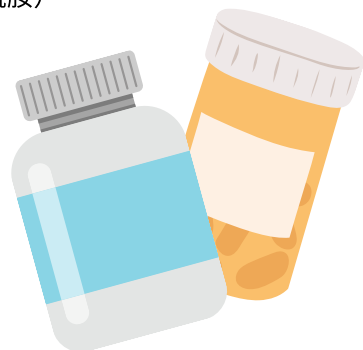


6. 服用抗活动性结核病药物的重要性

根据治疗计划的具体情况，活动性结核病的治疗可能需要四个月、六个月或九个月。

活动性结核病的治疗方案采用不同的药物组合，可能包括：

- Rifampin (利福平)
- Isoniazid (异烟肼)
- Ethambutol (乙胺丁醇)
- 维生素 B6
- Pyrazinamide (吡嗪酰胺)
- 在极少数情况下，可以使用其他更高效的药物



更多信息：

<https://www.cdc.gov/tb/treatment/active-tuberculosis-disease.html>

6. 服用抗活动性结核病药物的重要性（续）

不要漏服任何剂量，也不要提前停药！停药过早可能会很危险！

结核菌需要很长时间才能被杀死。服药几周后你可能会感觉好些，但要小心！即使你不再感到不适，活动性结核菌仍然可能在你体内存活数天甚至更长时间。

你必须按照医疗服务提供者的医嘱继续服药，直到所有结核菌都消失为止。即使你感觉良好，也必须服完所有药物，以确保结核菌彻底消失！



7. 服用抗活动性结核病药物期间应该吃的食物

蛋白质丰富的食物：

鸡蛋
豆类和小扁豆
坚果和种子
瘦肉：火鸡、鱼、鸡肉

营养丰富的食物：

莓果
柑橘类水果
深绿色绿叶蔬菜

高热量食物：

牛油果
奶酪
干果
谷物棒
黑巧克力
全脂牛奶和酸奶

增加水和椰子水等液体的摄入量



服用抗活动性结核病药物期间应避免的食物：

如果你正在接受结核病治疗，美国疾病控制与预防中心 (CDC) 建议你远离以下可能减慢康复速度的食物和饮料：

- **酒精：**服用抗结核病药物期间，葡萄酒或酒精可能会损害肝脏。
- **含咖啡因的饮料：**尽量少喝咖啡和其他含咖啡因的饮料。
- **加工食品：**加工食品和油炸食品。
- **精加工食品：**糖和面粉。
- **生的或未完全煮熟的食物：**生鸡蛋或含有生鸡蛋的食物、生的或未完全煮熟的鸡肉、肉类和海鲜，以及未经巴氏消毒的牛奶。

8. 抗结核病药物可能产生的副作用。

接受结核病治疗的患者应该注意药物反应所引起的症状。

如果你认为自己出现了副作用，请立即致电你的医生或护士。他们可能会告诉你停止服用抗结核病药物，或回到诊所接受检查。

有些副作用比较轻微，如皮疹、胃部不适或恶心。

Rifampin（利福平）的一个无害副作用是它可能会导致你的眼泪、汗水和尿液呈现橙红色。这个副作用是正常的，在你停止治疗后会消退。但它可能会导致软性隐形眼镜永久染色，因此你的医疗服务提供者可能会建议你在治疗期间避免佩戴软性隐形眼镜。

如果出现任何这些颜色变化，你可以继续服药。

其他副作用更为严重。严重的副作用包括：

- 肝损伤
- 腹部疼痛
- 食欲不振
- 类似流感的症状
- 恶心和呕吐
- 头晕或晕眩
- 手脚刺痛或麻木感
- 皮肤和眼睛发黄（也称为黄疸）

更多信息：


<https://www.cdc.gov/tb/webcourses/TB101/page16443.html>


9. 活动性结核病与隔离

为什么隔离很重要？

美国疾病控制与预防中心 (CDC) 建议，患有活动性结核病的人应暂时远离他人，以免传播病菌。结核病患者在咳嗽、打喷嚏、说话或唱歌时，结核菌可能会通过空气传播。

隔离的注意事项：

- 
- 确保房间通风良好。打开窗户，让新鲜空气进来。这有助于保持空气清新，让你感觉良好！
 - 遵守呼吸卫生/咳嗽礼仪：
 - 咳嗽或打喷嚏时遮盖口鼻（通常用纸巾），之后洗手。
 - 在他人周围时戴口罩。

- 
- 家里不要接待新的客人。
 - 不要进行过度的体力活动，如超负荷工作、疲劳、压力、吸烟和熬夜。
 - 不要去拥挤的地方或与容易生病的人在一起，如儿童或身体抵抗力较弱的人。

活动性结核病患者的隔离期是多久？

活动性结核病患者在治疗开始后的最初 2 至 4 周内应避免与他人接触。等到病情好转且 3 次痰液检测结果均呈阴性后，才可再与其他人接触。你的医疗服务提供者或护士会告诉你隔离期什么时候结束。

更多信息：

<http://publichealth.lacounty.gov/tb/cdctbfacts/tbprevention.htm>

10. 结核病治疗开始时的常见问题

当你开始接受活动性结核病治疗时，你可能会会有很多疑问。

以下是一些常见的问题：

1. 我要服用什么药物？

- 你的护士或医疗服务提供者会根据你的结核病类型和健康史为你选择最适当的药物。抗结核病药物帮助杀死病菌，并阻止它在体内扩散。

2. 这些药物有副作用吗？

- 每个人的体质不同。有些人会有副作用，有些人则不会。你的护士或医疗服务提供者会与你讨论每种药物可能产生的副作用。

3. 服药期间我会将结核病传染给他人吗？

- 是的，刚开始治疗时，你可能会将结核菌传染给他人。但服药几周后，你传播结核菌的可能性就会降低。你应该远离他人，直到你的护士或医疗服务提供者确认你是安全的为止。

4. 如果我忘记吃药怎么办？

- 每天在同一时间服药非常重要。如果你忘记了，请告诉你的医疗服务提供者。漏服剂量可能会导致药物效果不佳，并可能需要服药更长时间。

5. 我是否需要改变我的日常生活？

- 在治疗的前两周，你可能需要多休息。你应该饮食健康，并避免饮酒。

6. 我怎么知道药物有效？

- 你的医疗服务提供者会通过 X 光检查和化验等方式为你做检查。几周后，你可能会开始感觉好起来，但仍需要服用所有药物，以确保结核病菌被消灭，并且不会再次发病。

更多信息：

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html>

7. 服用抗结核病药物期间我可以旅行吗？

- 如果你打算旅行，请告诉你的医生。他们会帮助你了解你是否可以安全出行。

8. 如果我在服完药之前就感觉好些了怎么办？

- 即使感觉好转，你也需要服完全部药物，以确保结核菌被消灭。如果停药过早，你可能会再次发病，并将结核菌传播给他人。

9. 如果药物不起作用怎么办？

- 如果你正确服药，通常能取得良好疗效。但有时候，不同患者需要不同的药物。你的医生会努力确保治疗方案对你有效的。

10. 我在家该怎么做？

- 尽量打开窗户让新鲜空气进来，在其他人的周围时戴上口罩。

11. 如果我在治疗期间周围有其他人怎么办？

- 在婴儿、老人或任何病人周围时要小心。他们更容易感染结核病。

12. 治疗后结核病还会复发吗？

- 如果不完成治疗，结核菌有可能会卷土重来。因此，请务必服完所有药物，直到医生告诉你治疗结束了。

13. 在服药期间我能过正常的生活吗？

- 一旦你不会再将结核菌传播给其他人，你就可以恢复大部分正常活动了，例如上学、工作、与家人和朋友一起出去玩，同时继续服用药物。

更多信息：

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers>

11. 我需要服用多长时间的抗结核病药物？

- 你需要服药六到九个月。即使你开始感觉好转，也必须服完全部药物。这样导致疾病的病菌才能彻底消失。
- 严格遵守医生或护士的指示服用全部抗结核病药物。
- 不要漏服任何剂量或提前停药。不按时服药可能会很危险。
- 如果你服药有困难，请告诉你的护士或医疗服务提供者。

12. 照顾好自己：锻炼、呼吸和自我保健

以下是服用抗活动性结核病药物期间的自我保健小提示：

服药时间表

遵循护士和医疗服务提供者的指示。严格按照他们的指示服药，包括服药剂量和服药时间。

饭后服用：

如果你感到胃部不适，请询问医生。他们可能会告诉你在饭后服用药物。

设置提醒：

使用闹钟、药盒或便条来帮助你记住按时服药。

保留一份药物清单：

知道你在服用哪些药物以及服用的原因。

副作用：

如果你感觉到任何副作用或对治疗有任何疑问，请告诉你的护士或医疗服务提供者。

洗手：

用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏或上厕所后。

如果护士或医生告诉你不要乘坐公共交通工具，请遵守他们的指示。

得到充足的休息：

充足的睡眠有助于身体康复并保持强壮。

管理压力：

进行放松活动，如深呼吸、冥想或瑜伽。

进行轻度运动：

一旦活动性结核病的症状消失，就应该定期进行轻度至中度的运动，以改善整体健康状况。

寻求支持：

如果你在康复期间感到悲伤或需要帮助，请和家人、朋友或支持小组谈谈。

按时前往约诊：

确保去所有与医生的约诊，这样医生才能了解你的状况，并帮助你恢复最佳状态。

避免密切接触：

如果你感觉不舒服，请待在家里，离其他人远一点。这有助于保障每个人的安全，尤其是那些容易生病的人。请等到医生说可以时再与其他人相处。

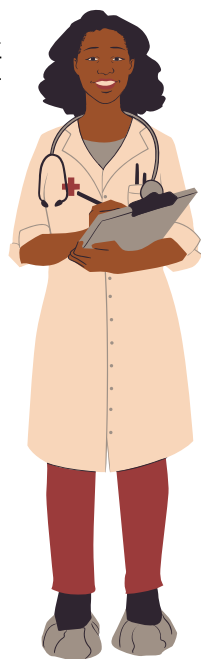


更多信息：

<https://www.webmd.com/lung/tuberculosis-prevention>

13. 我完成了活动性结核病的治疗，然后呢？

- 向您的护士或医疗服务提供者索取证明你已完成活动性结核病治疗的文件。请将一份文件交给你的初级保健医生，自己保留一份。
- 你的医疗服务提供者可能会让你稍后再接受一次 X 光检查，以确保结核菌已经消失。
- 一旦结核菌进入你的体内，即使你的结核病已经治愈，你的结核病血液检测仍将一直呈阳性。
- 大多数健康人不需要再次接受活动性结核病治疗。
- 你完成的治疗只能杀死你当时携带的结核菌。如果你再次接触活动性结核病患者，你可能会感染新的结核病菌并再次患病。



更多信息：

<https://www.cdc.gov/tb/treatment/index.html>

14. 什么是结核病接触者调查？

结核病接触者调查是一个这样的过程：

- 1. 找到与活动性结核病患者接触过的人。
 - a. 此人称为**接触者**。
 - b. 活动性结核病患者称为**病例**。
- 2. 检查接触过结核病的人是否患有活动性结核病。
- 3. 为活动性结核病的接触者提供正确的治疗。

谁是结核病接触者？

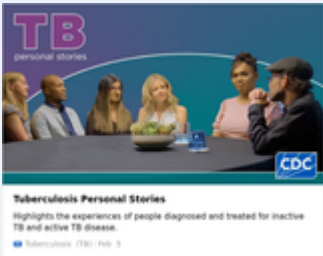
接触者是指曾与携带活动性结核菌的人共处同一空间的人。

为什么寻找和检查结核病接触者很重要？

- 我们需要找到并检查与结核病患者有过密切接触的人，以确保他们的安全 and 健康。
- 大约每 100 名接触者中就有 1 人已患有活动性结核病并需要治疗。

15. 患者的个人故事

结核病在美国仍然是一个重大健康问题。任何人都可能患上结核病，无论他们来自哪里。这些故事讲述了活动性结核病患者的经历，以及卫生工作者如何努力防止它的传播。



<https://www.cdc.gov/tb/stories/index.html>



扫描这里查看“结核病个人故事”

更多信息：

https://www.cdc.gov/tb/media/pdfs/Self_Study_Module_8_Contact_Investigations_for_Tuberculosis.pdf

16. We are TB：结核病幸存者和倡导者

We are TB (“我们是结核病”) 是一个全国性的支持和倡导网络，由曾经亲身患过结核病的人士领导。他们的使命是为受结核病影响的个人提供赋能、教育和联系，同时与诊所和医疗服务提供者合作，来为所有人改善医疗、支持和健康结果。他们通过分享患者的故事来帮助患者和医生，让其他人了解结核病，让患者不再感到孤独。



<https://www.wearetb.com>



扫描这里访问 “We are TB”



NTCA 使命

“通过州、地方和领地项目的协同行动，推动美国消灭结核病，保护公众健康。”



扫描这里访问 NTCA

更多信息：

<https://tbcontrollers.org/community/tb-survivors-we-are-tb/>

常见问题解答：

1. 有针对活动性结核病的疫苗吗？

- 卡介苗（BCG）是一种针对活动性结核病的疫苗，在美国以外的地方常常有很多人接种。
- 在美国一般不使用这种疫苗，因为：
 - 在美国感染结核病菌的风险较低
 - 该疫苗对成人肺结核的预防效果有差异
 - 疫苗可能引起结核病皮试假阳性反应
- 如果你已经接种过结核病疫苗，请告诉你的护士或医疗服务提供者。

2. 卡介苗（BCG）能完全保护我不患上活动性结核病吗？

- BCG 结核病疫苗不能保护人们免于感染活动性肺结核，而肺结核是美国最常见的结核病形式。

卡介苗（BCG）是一种保护人们免于患上结核病的疫苗，但它对每个人的效果并不相同。有时效果很好，有时却毫无效果。这意味着某人即使接种了卡介苗，他们以后仍然可能感染结核病。



<https://www.cdc.gov/tb/vaccines/index.html>

3. 什么是直接观察疗法（Directly Observed Therapy, DOT）？

活动性结核病患者可能会接受直接观察疗法（DOT）。这意味着一名医务工作者将观察患者服药，以确保他们正确服药。

4. 什么是自我管理疗法（Self-Administered Therapy, SAT）？


在活动性结核病治疗中，自我管理疗法（SAT）允许你自行服药。

公共卫生局结核病诊所信息

您的公共卫生护士是：_____


您的结核病诊所是：_____

结核病诊所电话号码：_____



San Diego County
Public Health

DPH Public Health Centers
Nurse Only Clinic Registration Schedule



All schedules are subject to change and clinics are closed during all [Circuit Breakers](#). The following schedule reflects Registration Hours and clinics open 30 minutes after Registration begins. Please call ahead to confirm visit hours and to schedule an appointment. Please arrive 15 minutes prior to your appointment.

United with no appointments are available on the same day. Walk-in patients should arrive as early as possible to improve the likelihood of being seen.

Nurse Only Clinic provides:

- All childhood immunizations and TB testing
- Adult immunizations for those unvaccinated and underinsured
- TB testing for those in congregate living, school volunteers as well as uninsured and underinsured
- COVID-19 testing and testing for all ages
- Flu vaccines
- Hepatitis vaccines

There is a \$15 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and \$30.00 for families of two or more. This fee covers all vaccines for that visit. If the child has Medi-Cal or Medi-Cal plus, the visit is free if the patient can provide the Medi-Cal coverage card at the time of registration.

Antelope Valley Health Center
Antelope Valley Health Center
15000 Valley Blvd
Antelope Valley, CA 91395

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|----|-----------|------------|------------|------------|------------|
| AM | No Clinic | 8:30-11:00 | 8:30-11:00 | 8:30-11:00 | 7:30-11:00 |
| PM | No Clinic | 12:30-5:00 | 12:30-5:00 | 2:30-6:30 | No Clinic |

Address: 15000 Valley Blvd
Antelope Valley, CA 91395
(Between Division Street and Longhorn Avenue)

Pico Rivera Health Center
Pico Rivera Health Center
15000 Valley Blvd
Pico Rivera, CA 91371

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| AM | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic |
| PM | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic | No Clinic |

Address: 15000 Valley Blvd
Pico Rivera, CA 91371
(Between Division Street and Longhorn Avenue)

Mountain View Health Center
Mountain View Health Center
15000 Valley Blvd
Mountain View, CA 91456

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|----|------------|------------|-----------|-----------|------------|
| AM | 7:30-11:00 | 7:30-11:00 | No Clinic | No Clinic | 8:00-11:00 |
| PM | No Clinic | 12:00-5:00 | No Clinic | No Clinic | 12:00-5:00 |

Address: 15000 Valley Blvd
Mountain View, CA 91456
(Between Division Street and Longhorn Avenue)

结核病护士诊所时间表.pdf

点击链接查看最新更新的“结核病护士诊所时间表.pdf”：

<http://ph.lacounty.gov/tb/docs/nurseclinic.pdf>

或

扫描这个二维码查看最新更新的“结核病护士诊所时间表.pdf”

(Simplified Chinese) 17



更多信息:

<https://www.cdc.gov/tb/about/active-tuberculosis-disease.html>

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html>