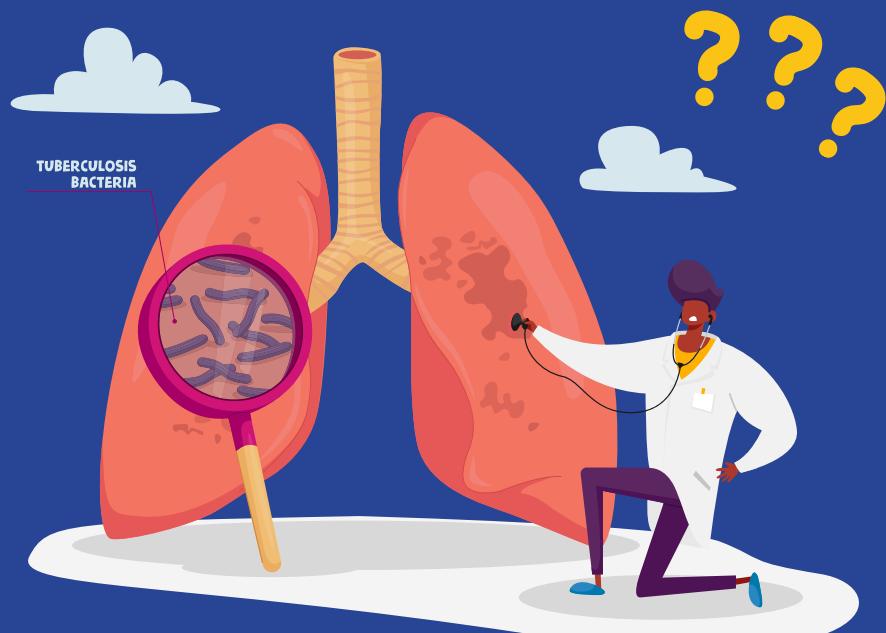


什麼是活動性結核病 (TB) ?

患者教育手冊

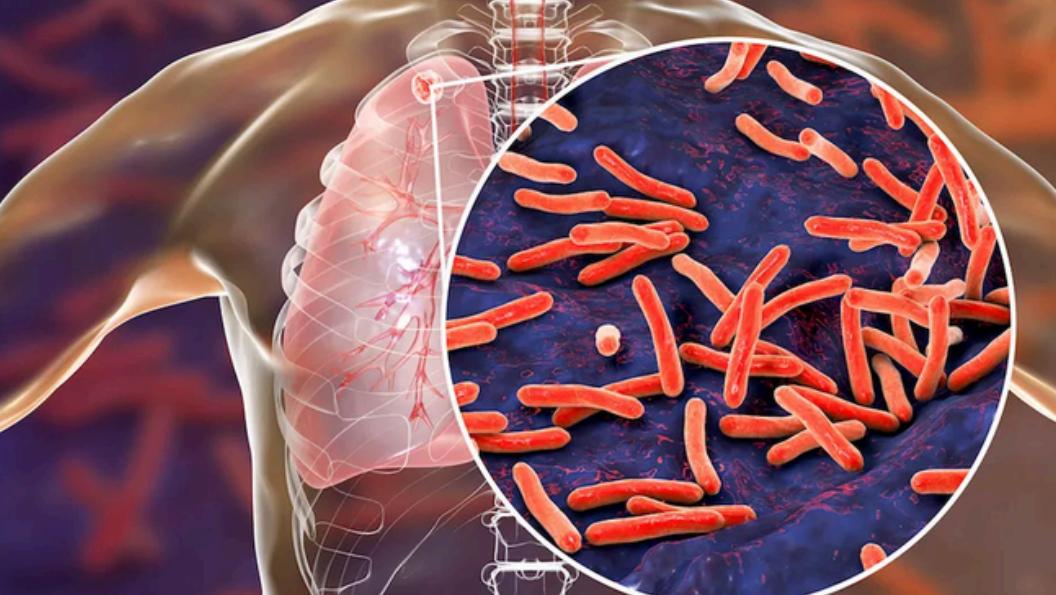


COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

(Traditional Chinese)

目錄

| | |
|----------------------------|----|
| 1. 什麼是結核病（TB）？ | 3 |
| 2. 什麼是活動性結核病？ | 3 |
| 3. 活動性結核病如何進入人體？ | 4 |
| 4. 哪些人患活動性結核病的機率較高？ | 4 |
| 5. 活動性結核病的症狀 | 5 |
| 6. 服用抗活動性結核病藥物的重要性 | 5 |
| 7. 在服用抗活動性結核病藥物期間該吃和不該吃的食品 | 6 |
| 8. 抗結核病藥物可能產生的副作用 | 7 |
| 9. 活動性結核病與隔離 | 8 |
| 10. 結核病治療開始時的常見問題 | 9 |
| 11. 我需要服用多長時間的抗結核病藥物？ | 11 |
| 12. 照顧好自己：運動、呼吸和自我保健 | 11 |
| 13. 我完成了活動性結核病的治療，然後呢？ | 13 |
| 14. 什麼是結核病接觸者調查？ | 14 |
| 15. 患者的個人故事 | 14 |
| 16. We are TB：結核病倖存者和倡議者 | 15 |
| 常見問題解答 | 16 |
| 公共衛生局結核病診所資訊 | 17 |



1. 什麼是結核病（TB）？

結核病（TB）是一種病菌（細菌），可以用特殊的抗生素治療。結核病菌非常狡猾！它們可以潛伏在人體內，處於「休眠」狀態，這樣你就不會感到不適，也不會將它傳播給其他人。但如果你的身體變弱，這些病菌就會「甦醒」，變得活躍起來，而導致你生病。任何人都可能罹患結核病。

結核病主要影響肺部，但也可能擴散到全身各個部位，包括大腦、胃、腸、腎臟、膀胱和脊柱。

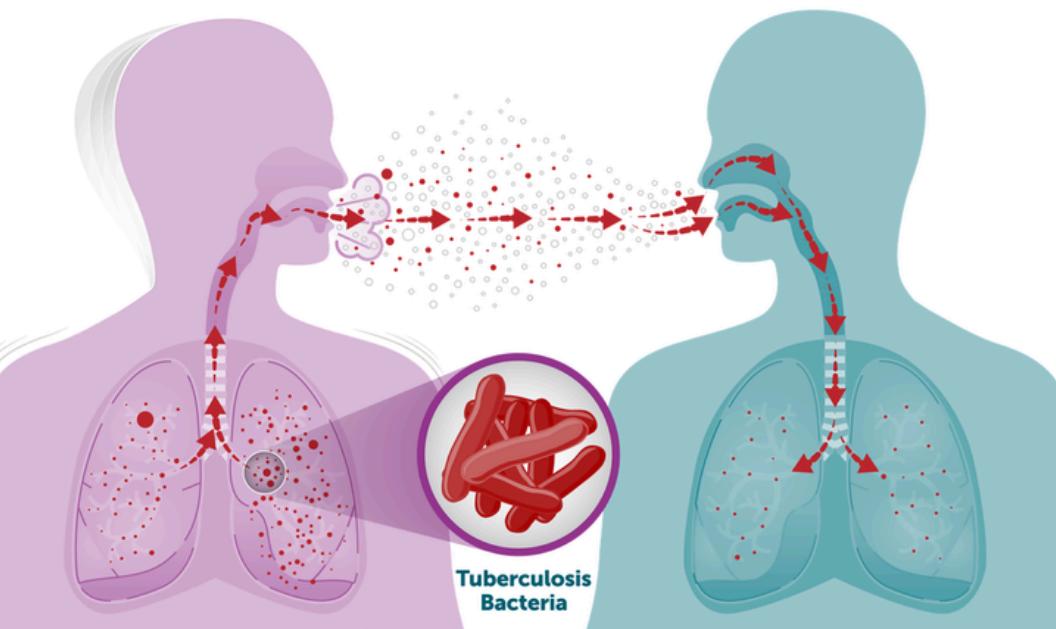
2. 什麼是活動性結核病？

- 結核病（TB）是一種疾病。當人體內的結核菌「甦醒」，變得活躍，而免疫系統無法抵抗，因此病菌得以生長時，就會發生結核病。
- 大多數患有活動性結核病的人都會感到不適，並且會將病菌傳染給他人。
- 所幸的是活動性結核病可以使用藥物治療且可以治癒。但如果不接受治療，可能會很危險。

更多資訊：

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

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



3. 結核病菌如何進入人體？

在通風不良的房間裡，當活動性結核病患者咳嗽、打噴嚏、大笑、說話或唱歌時，結核病菌就會懸浮在空氣中。

如果你吸入這種空氣，病菌就可能會進入你的體內。

4. 誰患結核病的機率較高？

1. 免疫系統薄弱的人，例如愛滋病毒感染者、患有糖尿病或癌症的人。
2. 活動性結核病患者的家庭成員。
3. 住在收容所或監獄等擁擠場所的人。
4. 身體抵抗病菌能力較弱的老年人。
5. 吸菸或患有慢性阻塞性肺病 (COPD) 等肺部疾病的人。
6. 來自結核病高發地區（如非洲、南美洲或亞洲的部分地區）的人。

更多資訊：

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

5. 活動性結核病的症狀

如果你的身體無法阻止結核菌的生長，就會罹患活動性結核病。活動性結核病的症狀包括：

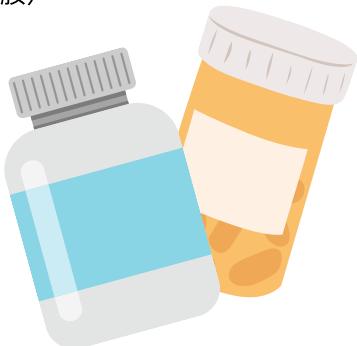


6. 服用抗活動性結核病藥物的重要性

根據治療計劃的具體情況，活動性結核病的治療可能需要四個月、六個月或九個月。

活動性結核病的治療方案採用不同的藥物組合，可能包括：

- Rifampin (利福平)
- Ethambutol (乙胺丁醇)
- Pyrazinamide (吡嗪醯胺)
- Isoniazid (異煙肼)
- 維他命 B6
- 在極少數情況下，可以使用其他更強效的藥物



更多資訊：

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

6. 服用抗活動性結核病藥物的重要性（續）

不要漏服任何劑量，也不要提前停藥！停藥太早可能會很危險！

結核菌需要很長時間才能被殺死。服藥幾週後你可能會感覺好些，但要小心！即使你不再感到不適，活動性結核菌仍然可能在你體內存活數天甚至更長時間。



你必須按照醫療服務提供者的醫囑繼續服藥，直到所有結核菌都消失為止。即使你感覺良好，也必須服完所有藥物，以確保結核菌徹底消失！

7. 服用抗活動性結核病藥物期間應該吃的飲食

蛋白質豐富的食物：

鷄蛋
豆類和小扁豆
堅果和種子
瘦肉：火雞、魚、鷄肉

營養豐富的食物：

莓果
柑橘類水果
深綠色綠葉蔬菜

高熱量食物：

酪梨
乳酪
乾果
穀物棒
黑巧克力
全脂牛奶和優格

增加水和椰子水等液体的攝取量



服用抗活動性結核病藥物期間應避免的食物：

如果你正在接受結核病治療，美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議你遠離以下可能減慢康復速度的食物和飲料：

- 酒精：**服用抗結核病藥物期間，葡萄酒或酒精可能會損害肝臟。
- 含咖啡因的飲料：**盡量少喝咖啡和其他含咖啡因的飲料。
- 加工食品：**加工食品和油炸食品。
- 精加工食品：**糖和麵粉。
- 生的或未完全煮熟的食物：**生雞蛋或含有生雞蛋的食物、生的或未完全煮熟的雞肉、肉類和海鮮，以及未經巴氏消毒的牛奶。

8. 抗結核病藥物可能產生的副作用。

接受結核病治療的患者應該注意藥物反應所引起的症狀。

如果你認為自己出現了副作用，請立即致電你的醫生或護士。他們可能會告訴你停止服用抗結核病藥物，或回到診所接受檢查。

有些副作用比較輕微，如皮疹、胃部不適或噁心。

Rifampin（利福平）的一個無害副作用是它可能會導致你的眼淚、汗水和尿液呈現橙紅色。這個副作用是正常的，在你停止治療後會消退。但它可能會導致軟性隱形眼鏡永久染色，因此你的醫療服務提供者可能會建議你在治療期間避免佩戴軟性隱形眼鏡。

如果出現任何這些顏色變化，你可以繼續服藥。

其他副作用更為嚴重。嚴重的副作用包括：

- 肝損傷
- 腹部疼痛
- 食慾不振
- 類似流感的症狀
- 噫心和嘔吐
- 頭暈或暈眩
- 手腳刺痛或麻木感
- 皮膚和眼睛發黃（也稱為黃疸）

更多資訊：

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

9. 活動性結核病與隔離

為什麼隔離很重要？

美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議，患有活動性結核病的人應暫時遠離他人，以免傳播病菌。結核病患者在咳嗽、打噴嚏、說話或唱歌時，結核菌可能會透過空氣傳播。

隔離的注意事項：

- 確保房間通風良好。打開窗戶，讓新鮮空氣進來。這有助於保持空氣清新，讓你感覺良好！
- 遵守呼吸衛生/咳嗽禮儀：
 - 咳嗽或打噴嚏時遮蓋口鼻（通常用紙巾），之後洗手。
- 在他人周圍時戴口罩。



- 家裡不要接待新的客人。
- 不要進行過度的體力活動，如超負荷工作、疲勞、壓力、吸煙和熬夜。
- 不要去擁擠的地方或與容易生病的人在一起，如兒童或身體抵抗力較弱的人。



活動性結核病患者的隔離期是多久？

活動性結核病患者在治療開始後的最初 2 至 4 週內應避免與他人接觸。等到病情好轉且 3 次痰液檢測結果均呈陰性後，才可再與其他人接觸。你的醫療服務提供者或護士會告訴你隔離期什麼時候結束。

更多資訊：

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

10. 結核病治療開始時的常見問題

當你開始接受活動性結核病治療時，你可能會有很多疑問。

以下是一些常見的問題：

1. 我要服用什麼藥物？

- 你的護士或醫療服務提供者會根據你的結核病類型和健康史為你選擇最適當的藥物。抗結核病藥物幫助殺死病菌，並阻止它在體內擴散。

2. 這些藥物有副作用嗎？

- 每個人的體質不同。有些人會有副作用，有些人則不會。你的護士或醫療服務提供者會與你討論每種藥物可能產生的副作用。

3. 服藥期間我會將結核病傳染給他人嗎？

- 是的，剛開始治療時，你可能會將結核菌傳染給他人。但服藥幾週後，你傳播結核菌的可能性就會降低。你應該遠離他人，直到你的護士或醫療服務提供者確認你是安全的為止。

4. 如果我忘記吃藥怎麼辦？

- 每天在同一時間服藥非常重要。如果你忘記了，請告訴你的醫療服務提供者。漏服劑量可能會導致藥物效果不佳，並可能需要服藥更長時間。

5. 我是否需要改變我的日常生活？

- 在治療的前兩週，你可能需要多休息。你應該飲食健康，並避免飲酒。

6. 我怎麼知道藥物有效？

- 你的醫療服務提供者會透過 X 光檢查和化驗等方式為你做檢查。幾週後，你可能會開始感覺好起來，但仍需要服用所有藥物，以確保結核菌被消滅，並且不會再次發病。

更多資訊：

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

7. 服用抗結核病藥物期間我可以旅行嗎？

- 如果你打算旅行，請告訴你的醫生。他們會幫助你了解你是否可以安全出行。

8. 如果我在服完藥之前就感覺好些了怎麼辦？

- 即使感覺好轉，你也需要服完全部藥物，以確保結核菌被消滅。如果停藥過早，你可能會再次發病，並將結核菌傳播給他人。

9. 如果藥物不起作用怎麼辦？

- 如果你正確服藥，通常能取得良好療效。但有時候，不同患者需要不同的藥物。你的醫生會努力確保治療方案對你是有效的。

10. 我在家該怎麼做？

- 盡量打開窗戶讓新鮮空氣進來，在其他人周圍時戴上口罩。

11. 如果我在治療期間周圍有其他人怎麼辦？

- 在嬰兒、老人或任何病人周圍時要小心。他們更容易感染結核病。

12. 治療後結核病還會復發嗎？

- 如果不完成治療，結核菌有可能會捲土重來。因此，請務必服完所有藥物，直到醫生告訴你治療結束了。

13. 在服藥期間我能過正常的生活嗎？

- 一旦你不會再將結核菌傳播給其他人，你就可以恢復大部分正常活動了，例如上學、工作、與家人和朋友一起出去玩，同時繼續服用藥物。

更多資訊：

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

11. 我需要服用多長時間的抗結核病藥物？

- 你需要服藥六到九個月。即使你開始感覺好轉，也必須服完全部藥物。這樣導致疾病的病菌才能徹底消失。
- 嚴格遵守醫生或護士的指示服用全部抗結核病藥物。
- 不要漏服任何劑量或提前停藥。不按時服藥可能會很危險。
- 如果你服藥有困難，請告訴你的護士或醫療服務提供者。

12. 照顧好自己：運動、呼吸和自我保健

以下是服用抗活動性結核病藥物期間的自我保健小提示：

服藥時間表

遵循護士和醫療服務提供者的指示。嚴格依照他們的指示服藥，包括服藥劑量和服藥時間。

飯後服用：

如果你感到胃部不適，請詢問醫生。他們可能會告訴你在飯後服用藥物。

設定提醒：

使用鬧鐘、藥盒或便條來幫助你記住按時服藥。

保留一份藥物清單：

知道你在服用哪些藥物以及服用的原因。

副作用：

如果你感覺到任何副作用或對治療有任何疑問，請告訴你的護士或醫療服務提供者。

洗手：

用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打噴嚏或上廁所後。

如果護士或醫生告訴你不要搭乘公共交通工具，請遵守他們的指示。

得到充足的休息：

充足的睡眠有助於身體康復並保持強壯。



管理壓力：

進行放鬆活動，如深呼吸、冥想或瑜伽。

進行輕度運動：

一旦活動性結核病的症狀消失，就應該定期進行輕度至中度的運動，以改善整體健康狀況。

尋求支持：

如果你在復原期間感到悲傷或需要幫助，請和家人、朋友或支持小組談談。

按時前往約診：

確保去所有與醫生的約診，這樣醫生才能了解你的狀況，並幫助你恢復最佳狀態。

避免密切接觸：

如果你感覺不舒服，請待在家裡，離其他人遠一點。這有助於保障每個人的安全，尤其是那些容易生病的人。請等到醫生說可以時再與其他人相處。



更多資訊：

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

13. 我完成了活動性結核病的治療，然後呢？

- 向你的護士或醫療服務提供者索取證明你已完成活動性結核病治療的文件。請將一份文件交給你的初級保健醫生，自己保留一份。
- 你的醫療服務提供者可能會要求你稍後再接受一次 X 光檢查，以確保結核菌已經消失。
- 一旦結核菌進入你的體內，即使你的結核病已經治愈，你的結核病血液檢測仍將一直呈陽性。
- 大多數健康人不需要再次接受活動性結核病治療。
- 你完成的治療只能殺死你當時攜帶的結核菌。如果你再次接觸活動性結核病患者，你可能會感染新的結核病菌並再次患病。



更多資訊：

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

14. 什麼是結核病接觸者調查？

結核病接觸者調查是一個這樣的過程：

1. 找到與活動性結核病患者接觸過的人。
 - a. 此人稱為**接觸者**。
 - b. 活動性結核病患者稱為**病例**。
2. 檢查接觸過結核病的人是否患有活動性結核病。
3. 為活動性結核病的接觸者提供正確的治療。

誰是結核病接觸者？

接觸者是指曾與攜帶活動性結核菌的人共處同一空間的人。

為什麼尋找和檢查結核病接觸者很重要？

- 我們需要找到並檢查與結核病患者有過密切接觸的人，以確保他們的安全和健康。
- 大約每 100 名接觸者中就有 1 人已患有活動性結核病並需要治療。

15. 患者的個人故事

結核病在美國仍然是一個重大健康問題。任何人都可能患上結核病，無論他們來自哪裡。這些故事講述了活動性結核病患者的經歷，以及衛生工作者如何努力防止它的傳播。



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



掃描這裡查看「結核病個人故事」

更多資訊：

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

16. We are TB：結核病倖存者和倡議者

We are TB（「我們是結核病」）是一個全國性的支持和倡議網絡，由曾經親身患過結核病的人士領導。他們的使命是為受結核病影響的個人提供賦能、教育和聯繫，同時與診所和醫療服務提供者合作，來為所有人改善醫療、支持和健康結果。他們透過分享患者的故事來幫助患者和醫生，讓其他人瞭解結核病，讓患者不再感到孤獨。



<https://www.wearetb.com>



掃描這裡訪問「We are TB」



NTCA 使命

「透過州、地方和領地計劃的協同行動，推動美國消滅結核病，保護公眾健康。」



掃描這裡訪問 NTCA

更多資訊：

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

常見問題解答:

1. 有針對活動性結核病的疫苗嗎？

- 卡介苗（BCG）是一種針對活動性結核病的疫苗，在美國以外的地方常常有很多人接種。
- 在美國一般不使用這種疫苗，因為：
 - 在美國感染結核病菌的風險較低
 - 該疫苗對成人肺結核的預防效果有差異
 - 疫苗可能引起結核病皮試假陽性反應
- 如果你已經接種過結核病疫苗，請告訴你的護士或醫療服務提供者。

2. 卡介苗（BCG）能完全保護我不罹患活動性結核病嗎？

- BCG 結核病疫苗不能保護人們免於感染活動性肺結核，而肺結核是美國最常見的結核病形式。

卡介苗（BCG）是一種保護人們免於罹患結核病的疫苗，但它對每個人的效果並不相同。有時效果很好，有時卻毫無效果。這意味著某人即使接種了卡介苗，他們以後仍然可能感染結核病。



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

3. 什麼是直接觀察療法（Directly Observed Therapy, DOT）？

活動性結核病患者可能會接受直接觀察療法（DOT）。這意味著一名醫務工作者將觀察患者服藥，以確保他們正確服藥。

4. 什麼是自我管理療法（Self-Administered Therapy, SAT）？

在活動性結核病治療中，自我管理療法（SAT）允許你自行服藥。

公共衛生局結核病診所資訊

您的公共衛生護士是：_____

您的結核病診所是：_____

結核病診所電話號碼：_____

 County of Los Angeles
Public Health DPH Public Health Centers

Nurse Only Clinic Registration Schedule

All schedules are subject to change and clinics are closed during [County Holidays](#). The following schedule reflects registration hours and clinics open different days after the holidays. Please call ahead to confirm hours and days to include the new hours and days in your calendar.

Limited walk-in appointments are available on the same day. Walk-in patients should arrive as early as possible to improve limited walk-in appointment availability.

Nurse Only Clinic hours:

- All scheduled examinations and TB testing.
- Walk-in patients are welcome and understood.
- TB testing for those in congregate living, school volunteers as well as uninsured and underinsured.
- COVID-19 testing and testing for all other diseases.
- Flu vaccines.
- Immunizations.

There is a \$15 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and \$50.00 for families of two or more. If you have a Medi-Cal coverage card or a California Health Coverage Plan (CHCP) or Medicare plan, the cost is free of the patient.

Antelope Valley Health Center

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

Address: 2515 Antelope Valley Ave
LANCASTER, CALIFORNIA 93536
Business Office: (661) 471-4862
(Between Division Street & Brigham Avenue)

Reseda Health Center

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

Address: 13300 Reseda Blvd
RESEDA, CALIFORNIA 91335
Business Office: (818) 895-1003
*Provides COVID-19 testing, COVID-19 vaccines, TB screening, and the respite service.
This clinic is only open on the first Friday of each month.

Santa Clarita Valley Health

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

Address: 12000 MAPLE AVE
MONROVIA, CA 91015
Business Office: (626) 258-1600

結核病護士診所時間表.pdf

點擊連結查看最新更新的「結核病護士診所時間表.pdf」：

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

或

掃描這個 QR 碼查看最新更新的
「結核病護士診所時間表.pdf」





更多資訊：

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

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