

“一个慢性咳嗽的孤独身影、日复一日逐渐消瘦，直到咳嗽变得更严重剧烈并咳出血的那一天，”我们可能会以为这是出现在电影场景中的一种疾病——结核病（俗称肺病）看似遥不可及且远离我们的日常生活，但是，比我们想像中更贴近现实生活。



整理：本刊 林芷柔
（来源：馬來西亞國際醫藥大學（IMU）提供）

咳咳不休很難纏？ 咳嗽持續兩周 請就醫

传染病顾问医生高贵财教授表示，结核病（Tuberculosis，简称TB）是一种使人日渐衰弱的疾病（过去因其引起的体重减轻症状也被称为“the consumption”，直译为消耗性疾病）。结核病在马来西亚属于地方性流行病，是在我们生活需要与其共存的疾病，如同骨痛热症和近年来爆发的Covid-19，但很多人极少会想到社区中结核病的存在和威胁。

看看自己的手臂，马来西亚人手臂上都会有婴儿和小学时接种的BCG（即卡介苗）疫苗疤痕。这种疫苗可以保护我们免受结核病的侵害。接种疫苗可能就是我们拥有安全感的原因，但可能不知道的是，它的有效性会随着时间推移而减弱，疫苗的防护效果只有15至18年，等到成年后，许多人都不再拥有这方面的免疫力。

结核病是由结核分枝杆菌引起的。它可以攻击身体的不同部位，其中以肺部（称为肺结核，简称PTB）最为常见。肺结核（简称EPTB）是一个术语，用于对出现在身体其他部位的结核病进行分类，其中包括淋巴结、骨骼（通常是脊柱）；在极少数情况下也可能影响肠道。这种细菌也可能攻击免疫抑制患者（例如：HIV感染者）的大脑。

最容易感染的人群是老年人。免疫力低下者（例如：糖尿病患者）、免疫抑制人士（例如：长期接受类固醇治疗），以及与HIV病毒共存的感染者。年幼的儿童也会面临更大的风险，因为他们的免疫系统仍在发育，这正是我们为其接种BCG疫苗的理由。其他风险人群包括那些生活空间过度拥挤的人（例如：外籍劳工和贫困者），这种生活环境会使得细菌更容易传播。

肺结核的4个主要症状是慢性咳嗽、大量盗汗、体重减轻和夜间体温反复升高。肺结核的表现主要为淋巴结肿大、慢性背痛和脆弱骨骼、敏感肠道，如果感染发生在大脑则会导致癫痫发作、头痛、意识模糊甚至人格方面的改变。

什么时候需要会诊医生？

检测结核病的挑战之一是它不会立即出现症状，高贵财表示：“你可能很久以前就感染了细菌，但细菌会在人体内潜伏或休眠并进入冬眠状态。相关症状可能会在几个月，甚至几年后才出现。”缓慢及不明显发作的症状会导致人们可能会掉以轻心，直到疾病进展至严重阶段（咳嗽带血）。

结核病可以通过一些检测诊断。肺结核患者的肺部X光片会显示一些“空洞”影像，这是结核病的明显迹象。另外也可以唾液检测……

结核病治療相當漫長

结核病治疗方案直接简单但却相当漫长。医生会处方4种抗生素组合的药物，用药时间可能是介于6个月至1年之间的任何期限，主要取决于细菌影响身体的哪个部位。“肺结核治疗一般在6个月内，肺结核治疗通常需要9~12个月。一些较新的药物可能会在3个月内治疗结核病，但马来西亚目前没有这种设施，目前我们仍在沿用旧治疗方案。”高贵财表示。

无论如何，遵照医嘱按时服药至关重要。如果患者没有完成疗程或错过药物剂量，细菌可能会对药物产生耐药性。这种情况可能会升级为广泛耐药结核病（简称XDR TB）和耐药结核病（简称MDR TB），也就是我们一般俗称的超级细菌。

“那些患有MDR/XDR TB的人可以将细菌传播给他人，遗憾的是，对于患者本身而言，由于细菌已经产生耐药性因此很难治疗。这些病例将需要大量替代药物，包括注射性药物，以及更长疗程（可能长达两年）的治疗。治疗会变得非常棘手复杂。”高贵财语重心长地提醒民众这个事实。为了避免此类失误情况，公共卫生系统制定了登记协议，定期监测接受治疗的人士以确保正确配给和管理药物。

一旦开始治疗，在医院范围内，患者会被隔离，但没有规定的隔离期。“最重要的是，人们需戴口罩并勤洗手！”

我们没有“加强针”来提高人类对结核病的免疫水平。因此阻止它的最好方法是确保健康的生活方式。一般情况下，一个身体健康，免疫系统良好的人应该能够自行抵抗结核病。

了解症状也很重要，因为早期治疗非常重要。如果置之不理的时间过长，即使康复后，结核病也会在肺部留下疤痕从而永远抑制一个人的肺活量：“当一个人康复后，应该要保持良好的饮食习惯、锻炼身体，以及不要吸烟。你可能会再次感染结核病，这种情况可能非常糟糕！”高贵财表示。

疾病教育也有助于避免人们污名化结核病患者。结核病通常被视为一种“肮脏的疾病”，以及必然会导致死亡的代名词。这种看法可能会导致患者因为无助感、害怕孤立和被社会排斥而延误治疗。请记住，这种疾病是可以治愈的，而且结核病可能发生在任何人身上。咳嗽不休，咳嗽阴魂不散又难缠？请会诊医生，别等到它再度死灰复燃！

测和皮肤检测，若是肺外结核的病例，则可能需要对骨骼或肿胀部位活检。

记住这个重要原则：千万别等到咳血！如果咳嗽持续两周，请会诊医生，评估一般健康状况后，医生会知道是否需要结核病检测；如果有不明原因的盗汗、体重减轻，以及淋巴结肿大或慢性背痛，建议咨询医生。

“如果你知道自己曾接触过结核病患者，比如与你共享工作生活空间的人，那么你也可能需要会诊医生筛查。”高贵财进一步解释，我国公共卫生部门有一个良好的通知系统。一旦检测到患者患有结核病时，医生必需通知公共卫生官员。相关官员将会启动接触者追踪，以确定可能接触过病毒的人，然后再安排这些人检测。

结核病会不会传染？

虽然结核病具有传染性，但它不像经历过的Covid-19般具有强大传染力。它与所有呼吸系统疾病相似，都是通过咳嗽或吐痰产生的水滴传播。有别于Covid-19病毒，这种细菌体积较重，因此它们需要大量的水滴才能传播；“必需与患者保持非常密切的接触，而且处于长时间接触的情况。一般来说，一天接触超过8小时，像是直系照顾者、办公室同事，或居住在同一所房屋的人。”高贵财说。

患有潜伏性或休眠性结核病的人不具有传染性，那些仅患有肺外结核而且没有感染肺部的人也不具备传染性。

知多點 戴口罩、保持社交距离 助抑制结核病传播

虽然马来西亚并不在世界卫生组织列出的全球30个结核病高负担国家名单，但我国仍然被视为发病率高的国家，估计每10万人中就有92个结核病患者。每年有2~2.5万宗结核病记录病例，估计平均导致1500~2000人死亡。（换个角度客观分析：每年有5至10万宗骨痛热症病例，记录在案的死亡人数约100人。）

2018年Covid-19大流行前，马来西亚共有2万5837宗结核病病例记录。疫情大流行期间（2020年和2021年），病例分别减少至2万3644和2万1727宗病例。随着这些标准作业程序的放宽，结核病发病率已回升至疫情大流行前的水平，2022年记录了2万5391宗病例，虽然根据世界卫生组织的发病率估计，我国的实际病例数大约为3万例。

“我们戴口罩、保持社交距离并遵守行动管制令，这些措施都有助于抑制结核病的传播。”高贵财说。



传染病顾问医生
高贵财教授