

肺结核和感冒如何区分？该怎样预防？

肺结核是当今严重危害公众健康的慢性传染病，尽管经过多年努力，我国结核病防控总体形势趋缓，但它仍然是全球严重的公共卫生问题之一。生活中，该怎样预防结核病呢？

肺结核的主要症状有哪些？

肺结核的主要症状是咳嗽、咳痰，如果这些症状持续两周以上，要及时到医院就医。肺结核患者还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。

结核病的元凶是什么？

结核病背后的元凶是结核分枝杆菌。结核病人咳嗽、打喷嚏时，可产生大量飞沫核，直径约5微米，飘浮在空气中。健康人吸入后，结核分枝杆菌大部分会被人体免疫系统杀死，但有一部分能逃避免疫系统的“追杀”，在体内存活。

感染了结核分枝杆菌需要治疗吗？

对于绝大多数健康的人群来说，由于感染结核分枝杆菌发展出活动性结核的风险非常低，所以无需过度担心。即便感染了结核分枝杆菌，也意味着发展出活动性结核病的风险低于10%，未必需要马上吃治疗结核病的相关药物。

肺结核和感冒在症状上如何区分？

普通感冒主要表现为急性的呼吸道症状，持续时间一周左右，结核病的诊断介于两周以上的咳嗽、咳痰，因为两周往往提示这是一个慢性的感染，这时要进行结核病的筛查。

第二点是发热，结核病的患者有相当一部分会出现低热症状，但是感冒患者的发热往往是超过38℃的高热，而且持续时间相对较长。



新华社发

另外，结核病的发热还有一种叫午后低热的情况，就是患者在午后体温升高达到一个波峰，之后会有下降。但是一般的呼吸道感染，它的发热时间点不确定或不固定。

学生如何避免结核病及传染？

学校是人群高度集中的场所，学生相互间接触频繁，一旦出现传染性肺结核患者，很容易造成结核病在校园的传播流行。因此，对于肺结核的预防非常重要，一是要做好学生定期体检，比如新生入学体检等，及时发现身体的不良状况；二是尽可能减少前往人员密集且环境封闭场所的频次；三是要养成良好的作息习惯，每天保证充足的睡眠、合理的饮食；四是要加强体育锻炼，提高身体抵抗力。

另外，学校也要加强结核知识进校园的健康科普宣教，让学生主动掌握结核病的一些常见症状，了解结核病防治关键知识点，学会进

行结核病的筛查，自我进行健康监测，一旦出现相关的症状以后，做到早发现早治疗，做好自己健康的第一责任人。

如何预防结核病？

接种卡介苗。目前，我国新生儿注射的第一针疫苗就是卡介苗，可以让新生儿获得针对结核分枝杆菌的免疫能力，降低重症结核病的发病率。

发现症状及时治疗。如果出现咳嗽、咳痰超过两周，特别是出现血痰等症状时，应及时就诊。只要坚持正规治疗，绝大多数患者都可以治愈。

健康人群要主动做好防护。在结核病传播的高风险环境中，比如去医院就诊、接触疑似结核病患者时，主动佩戴口罩。养成良好的生活习惯，劳逸结合，适量运动，保证营养，不随地吐痰，室内经常开窗换气。（据央视）

给头发注入蛋白，靠谱吗？

最近，“蛋白矫正”一词在美发店悄然走红。头发稍微有点毛燥、干枯，可能都逃不过蛋白矫正的“诱惑”。胡小姐告诉记者，在去理发店之前，自己并没有预设一定要烫发、染发还是拉直，就是想让理发师给设计一个适合自己脸型的发型。“后来Tony老师建议我剪短一些，染个色，这样显得更年轻一些。他又很自然地给我介绍说，做个蛋白护理（蛋白矫正）可以减少烫染对头发的损伤，我就做了。”

蛋白矫正有多火热？在小红书搜索“蛋白矫正”，各种测评、对比、解读等内容有15万+的笔记。购物平台也充斥着各种有“蛋白矫正”标签的发膏、软化剂，其作用多是修复毛燥、受损发质，更有产品直接打出“蛋白直发不伤发”的宣传语，成了很多自然卷或发质受损群体的救星。

记者了解到，蛋白矫正有多种称呼，比如角蛋白护理、毛发矫正、梳毛矫正等。不少商家在做蛋白矫正的介绍时，都会补充解释这是一种蛋白填充护理，可以把营养物质注入发

丝，让毛发更加柔顺有光泽。记者同时发现，很多线下商家推出的美发、护发项目中，即便有团购优惠，蛋白矫正的价格都要高于普通的烫染或拉直，比如在建邺区吾悦广场内的一家美发店，打折后的蛋白矫正价格为542元，而基础烫染是308元，技术总监级别的烫染也需要514元。“好一点的药水价格更高，从500多元到1000多元的产品都有，对头发都没有伤害，主要看顾客需求。”该店的一名理发师说。

到底什么是蛋白矫正？蛋白矫正真的有利无害吗？江苏省南京市第一医院皮肤科副主任医师张晓荣告诉记者，“把蛋白质注入到头发里，来补充头发的营养”这种说法本身就是错误的，蛋白植入头发并不可实现。“蛋白矫正让头发变柔顺的过程，本质上也是一种烫发的过程，只不过是把卷曲的、毛燥的头发烫得柔顺、直顺了而已。”

毛发从内往外分为毛髓质、毛皮质和毛小皮。中间这层毛皮质就是由众多角蛋白组

成，含有大量的二硫键，它是头发变弯或者变直的关键。

“无论使用什么样的药剂，都可以理解为是二硫键的重新排布。外层的毛小皮起到保护头发的作用，可以反射光线，使头发呈现一定的光泽。”张晓荣介绍，在蛋白矫正所使用的膏剂中，巯基乙酸这个成分是打开二硫键的关键，它是一种软化剂，但实际上巯基乙酸对皮肤也有一定的致敏性，受热以后还会产生有毒的硫化物烟气，经过呼吸或者皮肤吸收，长期接触肯定对身体健康有负面影响。

其实，日常生活中对头发的养护并不复杂，只需使用正规的、适合自己的洗发、护发产品，饮食上可以多吃一些高蛋白食物，保证头发营养物质的供给，尽量避免频繁的烫发、染发和吹风机高温吹发，让头发外层的毛鳞片（毛小皮）保持柔顺完整，头发就会顺滑、有光泽。“头发在阳光的强烈照射下也容易受损，在必要时可以使用太阳伞或帽子来保护头发。”张晓荣补充道。（据《扬子晚报》）