

## 结核病病患者应注意的卫生事项

结核病是一种传染病，患者在咳嗽、大笑或谈话时所产生的带菌微粒会在空气中散播。如患者的痰涎涂片在显微镜检视下发现菌量愈多，则所患的结核病的传染性愈高。为了保障公众健康和预防传染病的散播，结核病病患者应注意以下事项：

### 1. 个人卫生

- 患者在咳嗽或打喷嚏时应以纸巾掩着口和鼻。切勿随地吐痰，应将痰涎吐在厕所内冲走，或以纸巾或胶袋包裹，然后弃置在垃圾桶内。
  - 在开始接受药物治疗后，大部份个案的传染性便会迅速减低，在一般情况下，患者无须被隔离。不过，患者初期应避免与婴孩或小童亲密接触，直至医生认为其再没有传染性为止。
  - 患者应避免到人多挤迫的地方，在开始服药的首两星期内与别人接触时应戴上口罩，以减低传染性。
  - 避免在服药期间（特别是开始服药的首两星期内）离开香港（包括乘坐飞机）。若因急事需要离港，应先征询医护人员的意见。另外，结核病病患者对药物可能产生反应，病情亦有可能变化，为了本身的健康着想，必须确保自己能获得到适当的医疗服务。
  - 抗结核病药物疗程一般需时六个月，若患者严格遵照服药的指示，服药两星期后大部份结核病患者的传染性便已大致消失。
2. 保持居住环境空气流通及清洁卫生，充份休息及适当运动有助患者康复。
  3. 保持均衡饮食，无须戒口，应进食各类肉类、蔬菜、水果、蛋和鲜奶等营养丰富的食物。
  4. 停止吸烟，并避免饮酒，因为酒精可能会与抗结核病药物产生不良作用，令服用者容易患上肝炎和痛风性关节炎。