結核病病患者應注意的衞生事項

結核病是一種傳染病，患者在咳嗽、大笑或談話時所產生的帶菌微粒會在空氣中散播。如患者的痰涎塗片在顯微鏡檢視下發現菌量愈多，則所患的結核病的傳染性愈高。為了保障公眾健康和預防傳染病的散播，結核病患者應注意以下事項：

1. 個人衞生

   - 患者在咳嗽或打噴嚏時應以紙巾掩著口和鼻。切勿隨地吐痰，應將痰涎吐在厠所內沖走，或以紙巾或膠袋包裹，然後棄置在垃圾桶內。

   - 在開始接受藥物冶療後，大部份個案的傳染性便會迅速減低，在一般情况下，患者無須被隔離。不過，患者初期應避免與嬰孩或小童親密接觸，直至醫生認為其再沒有傳染性為止。

   - 患者應避免到人多擠迫的地方，在開始服藥的首两星期內與別人接觸時應戴上口罩，以減低傳染性。

   - 避免在服藥期間（特別是開始服藥的的首兩星期內）離開香港 (包括乘坐飛機)。若因急事需要離港，應先徵詢醫護人員的意見。另外，結核病患者對藥物可能產生反應，病情亦有可能變化，為了本身的健康著想，必須確保自己能獲得到適當的醫療服務。

   - 抗結核病藥物療程一般需時六個月，若患者嚴格遵照服藥的指示，服藥两星期後大部份結核病患者的傳染性便已大致消失。

2. 保持居住環境空氣流通及清潔衞生，充份休息及適當運運動有助患者康復。

3. 保持均衡飲食，無須戒口，應進食各類肉類、蔬菜、水果、蛋和鮮奶等營養豐富的食物。

4. 停止吸烟，並避免飲酒，因為酒精可能會與抗結核病藥物產生不良作用，令服用者容易患上肝炎和痛風性關節炎。