

中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》主要内容如下。

构建更高水平的全民健身公共服务体系，是加快体育强国建设的重要基石，是顺应人民对高品质生活期待的内生要求，是推动全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展的重要内容。为贯彻落实党中央、国务院有关决策部署，增强人民体质，提高全民健康水平，现就构建更高水平的全民健身公共服务体系提出如下意见。

一、总体要求

（一）指导思想。以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神，坚持以人民为中心，贯彻新发展理念，以增强人民体质、提高全民健康水平为根本目的，深入实施全民健身国家战略，全面推进健康中国建设，进一步发挥政府作用，激发社会力量积极性，优化资源布局，扩大服务供给，构建统筹城乡、公平可及、服务便利、运行高效、保障有力的更高水平的全民健身公共服务体系。

（二）工作原则

——覆盖全民，公益导向。健全促进全民健身制度性举措，扩大公益性和基础性服务供给，提高参与度，增强可及性，推动全民健身公共服务体系覆盖全民、服务全民、造福全民。

——科学布局，统筹城乡。以需求为导向配置全民健身公共服务资源，引导优质资源向基层延伸。对接国家重大战略，促进全民健身公共服务城乡区域协调发展。

——创新驱动，绿色发展。强化资源集约利用和科技支撑，推动体制机制改革和供给方式创新。打造绿色便捷的全民健身新载体，促进全民健身与生态文明建设相结合。

——政府引导，多方参与。发挥政府保基本、兜底线的作用，推进基本公共服务均等化，尽力而为、量力而行。激发社会力量积极性，推动共建共治共享，形成全民健身发展长效机制。

（三）主要目标。到2025年，更高水平的全民健身公共服务体系基本建立，人均体育场地面积达到2.6平方米，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%，政府提供的全民健身基本公共服务体系更加完善、标准更加健全、品质明显提升，社会力量提供的普惠性公共服务实现付费可享有、价格可承受、质量有保障、安全有监管，群众健身热情进一步提高。到2035年，与社会主义现代化国家相适应的全民健身公共服务体系全面建立，经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上，体育健身和运动休闲成为普遍生活方式，人民身体素养和健康水平居于世界前列。

二、完善支持社会力量发展全民健身的体制机制

（四）健全全民健身组织网络。积极稳妥推进体育协会与体育行政部门脱钩。体育行政部门要加强对体育社会组织的政策引导和监督管理。全国性单项体育协会要加强对会员单位联系和服务，完善相关标准规范。支持全国性单项体育协会积极发展单位会员，探索发展个人会员。将运动项目的推广普及作为对单项体育协会的主要评价指标。支持党政机关、企事业单位、学校常态化制度化组织健身活动。鼓励发展在社区内活动的群众自发性健身组织。

（五）夯实社区全民健身基础。将全民健

身公共服务纳入社区服务体系，培育一批融入社区的基层体育俱乐部和运动协会。在社区内活动的符合条件的基层体育组织可依法向县级以上民政部门申请登记。在社区设立健身活动站点，引导体育社会组织下沉社区组织健身赛事活动。实施社区健身设施夜间“点亮工程”。

（六）推动更多竞技体育成果全民共享。推动体育系统管理的训练中心、基地、体校的健身设施以及运动康复等服务向社会开放。促进国家队训练方法、日常食谱、康复技巧等实行市场化开发和成果转化。建立国家队、省队运动员进校园、进社区制度，现役国家队、省队运动员每年要在中小学或社区开展一定时间的健身指导服务。建立面向全社会的体育运动水平等级制度，健全服务全民健身的教练员、裁判员评价体系。建立高水平运动队帮扶基层体育社会组织的机制。

三、推动全民健身公共服务城乡区域均衡发展

（七）按人口要素统筹资源布局。加大全民健身公共服务资源向基础薄弱区域和群众身边倾斜力度，与常住人口总量、结构、流动趋势相衔接。完善农村全民健身公共服务网络，逐步实现城乡服务内容 and 标准统一衔接。鼓励有条件的城市群和都市圈编制统一的全民健身规划，促进区域内健身步道、沿河步道、城市绿道互联互通，健身设施共建共享。

（八）优化城市全民健身功能布局。超大特大城市中心城区要推广功能复合、立体开发的集约紧凑型健身设施发展模式。大中城市要加强多中心、多层次、多节点的全民健身资源布局，打造现代时尚的健身场景。县城城镇化要同步规划、同步建设健身设施。老城区要结合城市更新行动，鼓励运用市场机制盘活存量低效用地，增加开放式健身设施。新建城区要结合城市留白增绿，科学规划社区全民健身中心，建设与生产生活环境相互融合、与绿环绿廊绿楔相互嵌套的健身设施。

（九）构建对接国家重大战略的空间布局。结合落实京津冀协同发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设、推进海南全面深化改革开放、长三角一体化发展、黄河流域生态保护和高质量发展等重大战略，以及推进成渝地区双城经济圈建设，完善健身设施布局。研究推动在河北崇礼、吉林长白山（非红线区）、黑龙江亚布力、新疆阿勒泰等地建设冰雪丝路带。支持京张体育文化旅游带建设。支持新疆、吉林共同创建中国冰雪经济高质量发展试验区。沿太行山和京杭大运河、西安至成都、青藏公路打造“三纵”，沿丝绸之路、318国道、长江、黄河沿线打造“四横”，构建户外运动“三纵四横”的空间布局。

四、打造绿色便捷的全民健身新载体

（十）打造群众身边的体育生态圈。实施全民健身设施补短板工程，建设全民健身中心、公共体育场、社会足球场等健身设施，加强乡镇、街道健身场地器材配备，构建多层次健身设施网络和城镇社区15分钟健身圈。新建居住区要按室内人均建筑面积不低于0.1平方米或室外人均用地不低于0.3平方米的标准配建公共健身设施，纳入施工图纸审查，验收未达标不得交付使用。支持社会力量建设“百姓健身房”，鼓励有条件的企事业单位利用自有资源建设共享健身空间。建设国家全民健身信息服务平台。

（十一）拓展全民健身新空间。制定国家步道体系建设总体方案和建设指南。支持依法利用林业生产用地建设森林步道、登山步道等健身设施。推进体育公园建设，推动体育公园向社会免费开放。在有郊野公园、城市公园中因地制宜配建一定比例的健身设施。在符合

相关法律法规、不破坏生态、不妨碍行洪和供水安全的前提下，支持利用山地森林、河流峡谷、草地荒漠等地貌，建设特色体育公园，在河道湖泊沿岸、滩地等地建设健身步道，并设立必要预警设施和标识。

（十二）完善户外运动配套设施。加强冰雪、山地等户外运动营地及登山道、徒步道、骑行道等设施建设。加强户外运动目的地与交通干线之间的连接，完善停车、供电、供水、环卫、通信、标识、应急救援等配套设施。公共户外运动空间可配套建设智能化淋浴、更衣、储物等设施。支持建设符合环保和安全等要求的气膜结构健身馆等新型健身场地设施。

（十三）推进健身设施绿色低碳转型。开展公共体育场馆开放服务提升行动，推广绿色建筑和可再生能源使用，实施节能降本改造，加快运用5G等新一代信息技术改进场馆管理和赛事服务。制定绿色体育场馆运营评价通用规范。控制大型综合体育场馆的规模和数量，鼓励有条件的地方建设高品质专项运动场馆。体育场馆建设要与城市风貌、城市文脉、城市精神相适应。户外运动设施不能逾越生态保护红线，不能破坏自然生态系统，充分利用自然环境打造运动场景。

（十四）推动健身场地全面开放共享。事业单位和国有企业要带头开放可用于健身的空间，做到能开尽开。已建成且有条件的学校要进行“一场两门、早晚两开”体育设施安全隔离改造；新建学校规划设计的体育设施要符合开放条件。鼓励学校体育设施对社会开放实行免费和低收费政策。支持第三方对区域内学校体育设施开放进行统一运营。鼓励民营企业向社会开放自有健身设施。

五、构建多层次多样化的赛事活动体系

（十五）支持社会力量举办赛事。公开全国综合性运动会和单项体育赛事目录及承接标准，引入社会资本参与承办赛事。优化体育赛事使用道路、水域、无线电等行政审批流程。修订《大型群众性活动安全管理条例》，推动体育赛事活动安保服务社会化、市场化、专业化发展。

（十六）培育赛事活动品牌。建立分学段、跨区域的四级青少年体育赛事体系。建立足球、篮球、排球业余竞赛体系。加快发展以自主品牌为主的体育赛事体系，培育形成具有世界影响力的职业联赛。支持打造群众性特色体育赛事，引导举办城市体育联赛。鼓励群众自发性健身组织举办广场舞、健步走、棋牌等健身活动。

（十七）推动户外运动发展。编制户外运动产业发展规划。开展自然资源向户外运动开放试点，制定在可利用的水域、空域、森林、草原等自然区域内允许开展的户外运动活动目录。推动户外运动装备器材便利化运输。鼓励户外运动装备制造企业向服务业延伸发展。

（十八）加强赛事安全管理。落实赛事举办方安全主体责任，严格赛事安全监管责任，责任履行不到位的，依照有关规定严肃追责问责。配足配齐安保力量，强化安保措施，确保各类赛事活动安全顺利举办。建立户外运动安全分级管控体系，分类制定办赛安全标准。制定政府有偿救援标准。支持保险和商业救援服务发展，培育民间公益救援力量。加强户外运动安全知识教育，引导群众科学认识身心状况、理性评估竞技能力、积极应对参赛风险。

六、夯实广泛参与全民健身运动的群众基础

（十九）落实全龄友好理念。建立适合未成年人使用的设施器材标准，培养未成年人参与体育项目兴趣。推动公共体育场馆向青少年免费或低收费开放。为老年人使用场地设施和

器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题。营造无障碍体育环境，为残疾人参与全民健身运动提供便利。

（二十）培养终身运动者。实施青少年体育活动促进计划，让每个青少年较好掌握1项以上运动技能，培育运动项目人口。开齐开足上好体育课，鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。支持体校、体育俱乐部进入学校、青少年宫开设公益性课后体育兴趣班。支持学校、青少年宫和社会力量合作创建公益性体育俱乐部。

（二十一）提高职工参与度。按职业类型制定健身指导方案。发挥领导干部带动作用，组织开展各类健身活动。鼓励机关、企事业单位配备健身房和健身器材。发挥工会作用，鼓励工会每年组织各类健身活动，并将此纳入工会考核内容。鼓励按照《基层工会经费收支管理办》规定，使用工会经费为职工购买健身服务。

七、提高全民健身标准化科学化水平

（二十二）完善全民健身公共服务标准体系。制定全民健身基本公共服务国家标准并动态更新。健全全民健身场地设施、器材装备等标准。修订城镇、城市公共体育设施规划标准。研究制定城市公共体育场、体育馆、游泳馆建设标准。加强运动技能、赛事活动、体育教育培训等服务领域标准制定修订。建立健全全民健身公共服务统计监测制度。

（二十三）提高健身运动专业化水平。修订《社会体育指导员管理办法》，发展公益社会体育指导员队伍，指导其依法开展健身志愿服务活动。推动持有职业资格证书的社会体育指导员与教练员职业发展贯通，完善群众体育教练员职称评审标准。深入实施《国家体育锻炼标准》。完善《全民健身指南》。

（二十四）深化体卫融合。制定实施运动促进健康行动计划。建立体卫融合重点实验室。鼓励有条件的医疗机构加强以体育运动康复为特色的专科能力建设。推动国民体质监测站点与医疗卫生机构合作，推广常见慢性病运动干预项目和方法，倡导“运动是良医”理念。

八、营造人人参与体育锻炼的社会氛围

（二十五）普及全民健身文化。将全民健身理念和知识融入义务教育教材。打造一批科学健身传播平台，加大全民健身公益广告创作和投放力度。发挥体育明星正能量，弘扬中华体育精神。实施体育文化创作精品工程。加强

器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题。营造无障碍体育环境，为残疾人参与全民健身运动提供便利。

（二十）培养终身运动者。实施青少年体育活动促进计划，让每个青少年较好掌握1项以上运动技能，培育运动项目人口。开齐开足上好体育课，鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。支持体校、体育俱乐部进入学校、青少年宫开设公益性课后体育兴趣班。支持学校、青少年宫和社会力量合作创建公益性体育俱乐部。

（二十一）提高职工参与度。按职业类型制定健身指导方案。发挥领导干部带动作用，组织开展各类健身活动。鼓励机关、企事业单位配备健身房和健身器材。发挥工会作用，鼓励工会每年组织各类健身活动，并将此纳入工会考核内容。鼓励按照《基层工会经费收支管理办》规定，使用工会经费为职工购买健身服务。

（二十二）完善全民健身公共服务标准体系。制定全民健身基本公共服务国家标准并动态更新。健全全民健身场地设施、器材装备等标准。修订城镇、城市公共体育设施规划标准。研究制定城市公共体育场、体育馆、游泳馆建设标准。加强运动技能、赛事活动、体育教育培训等服务领域标准制定修订。建立健全全民健身公共服务统计监测制度。

（二十三）提高健身运动专业化水平。修订《社会体育指导员管理办法》，发展公益社会体育指导员队伍，指导其依法开展健身志愿服务活动。推动持有职业资格证书的社会体育指导员与教练员职业发展贯通，完善群众体育教练员职称评审标准。深入实施《国家体育锻炼标准》。完善《全民健身指南》。

（二十四）深化体卫融合。制定实施运动促进健康行动计划。建立体卫融合重点实验室。鼓励有条件的医疗机构加强以体育运动康复为特色的专科能力建设。推动国民体质监测站点与医疗卫生机构合作，推广常见慢性病运动干预项目和方法，倡导“运动是良医”理念。

（二十五）普及全民健身文化。将全民健身理念和知识融入义务教育教材。打造一批科学健身传播平台，加大全民健身公益广告创作和投放力度。发挥体育明星正能量，弘扬中华体育精神。实施体育文化创作精品工程。加强

肺结核是结核分枝杆菌感染引起的慢性呼吸道传染病,人人都有可能被感染。感染结核杆菌后大多数人进入潜伏感染状态,一生都不会发病,但是有部分人在身体免疫力下降时发病。

一、学生为什么容易患肺结核？
1.学生都正处于青春发育阶段，内分泌变化快，心理不成熟，情绪易波动，再加上各种营养需求量大，容易造成营养缺乏，加之学生学习紧张，精神压力大，休息时间少等诸多原因，导致了抵抗力下降。
2.由于多数患病学生症状不典型，如果学校防控措施落实不到位，不能做到早发现、早隔离、早治疗。
3.学校是人群高度集中的场所，人群相当密集，学习、住宿环境拥挤，肺结核是通过飞沫经呼吸道感染传播的慢性传染病，一旦有肺

不在少数，肺结核的治疗一定要遵照早期、规律、全程、联合、规范的原则的，而缩短疗程、私自减药、不定期复查不但难以治愈，反复会使病情反复加重。

那们除了遵医嘱还应注意什么呢？以下几点供您参考：

1.房间要定时开窗通风,保持室内空气新鲜。据统计,每十分钟通风换气一次,4至5次

后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。
2.培养良好的卫生习惯,洗漱用具专人专用,勤洗手,勤换衣,定期消毒等。
3.咳嗽、打喷嚏时应应用纸巾捂住口鼻,痰要用纸包好焚烧,不要随地吐痰。避免结核病菌通过飞沫传染其他人。
4.加强体育锻炼,生活要有规律,注意饮食营养和睡眠充足,保持健康心理,增强机体抵抗力,尽量减少发病机会。

在平常的生活中只要注意到以上几点,结核病完全可防可治,我们要正确对待并树立信心,不可以麻痹轻视也不必恐惧悲观。在正规医院得到正规的治疗,肺结核是完全可以治愈的!

结核病能治愈吗？
感染了结核的患者大部分是能治愈的。早发现、早治疗,选择专业医疗机构,规律用药。结核治愈后是不影响日常工作和学习的。
如何预防结核？
众所周知,结核病尤其是初发排菌的肺结核病人是具有较强传染性的。预防结核从控制传染源,切断传播途径,保护易感人群三方面着手。
1、控制传染源:治愈初发排菌的肺结核病人是关键。
2、切断传播

体育非物质文化遗产保护。
（二十六）强化全民健身激励。向国家体育锻炼标准和体育运动水平等级标准达标者颁发证书。鼓励有条件的地方发放体育消费券。建立第三方评估机制,定期发布全民健身城市活力指数。

（二十七）开展全民健身国际交流。以2022年北京冬奥会、冬残奥会等国际赛事为契机,加强全民健身领域国际交流合作。与共建“一带一路”国家搭建合作平台,共同举办群众性体育赛事。加强中华传统体育活动国际交流,支持中华传统体育项目走出去。

九、保障措施

（二十八）加强组织领导。加强党对全民健身工作的领导,发挥国务院全民健身工作部际联席会议作用,着力构建更高水平的全民健身公共服务体系。县级以上政府要将全民健身公共服务体系建设纳入经济社会发展规划,作为一项重要民生实事定期专题研究。

（二十九）注重因地制宜。各地要实事求是提出发展目标,因地制宜选择全民健身发展路径,加强坚持一定标准,又防止好高骛远,做到各项指标和政策贴近实际、务实用管。开展全民健身公共服务体系建设重点推进城市创建工作。

（三十）完善支撑条件。支持体育院校加强体育管理、社会体育、休闲体育等相关专业建设。加强冰雪运动等紧缺领域教练员培养。中央财政统筹利用一般公共预算和政府性基金预算等渠道,发挥中央预算内投资的引导和撬动作用。地方财政综合运用中央对地方有关转移支付资金和自有财力,完善支持政策。制定政府购买全民健身公共服务的办法及实施细则。积极吸引社会力量参与,支持有意愿的房地产企业以及健康养老、文化旅游等社会资本投资全民健身。

（三十一）强化法治保障。加快修订《中华人民共和国体育法》。研究修订《全民健身条例》。研究制定体育市场管理条例、公共体育设施管理办法。完善地方体育行政执法工作机制,将适当事项纳入同级综合执法范畴。健全体育仲裁、监管和信息公开等制度。

（三十二）加强督促落实。国家发展改革委、体育总局牵头对本意见实施情况进行跟踪监测,重大问题及时向党中央、国务院请示报告。各地要根据本意见要求,建立工作任务落实机制,及时分解任务分工,确保各项任务落到实处、见到实效。
（新华社北京3月23日电）

器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题。营造无障碍体育环境，为残疾人参与全民健身运动提供便利。

（二十）培养终身运动者。实施青少年体育活动促进计划，让每个青少年较好掌握1项以上运动技能，培育运动项目人口。开齐开足上好体育课，鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。支持体校、体育俱乐部进入学校、青少年宫开设公益性课后体育兴趣班。支持学校、青少年宫和社会力量合作创建公益性体育俱乐部。

（二十一）提高职工参与度。按职业类型制定健身指导方案。发挥领导干部带动作用，组织开展各类健身活动。鼓励机关、企事业单位配备健身房和健身器材。发挥工会作用，鼓励工会每年组织各类健身活动，并将此纳入工会考核内容。鼓励按照《基层工会经费收支管理办》规定，使用工会经费为职工购买健身服务。

（二十二）完善全民健身公共服务标准体系。制定全民健身基本公共服务国家标准并动态更新。健全全民健身场地设施、器材装备等标准。修订城镇、城市公共体育设施规划标准。研究制定城市公共体育场、体育馆、游泳馆建设标准。加强运动技能、赛事活动、体育教育培训等服务领域标准制定修订。建立健全全民健身公共服务统计监测制度。

（二十三）提高健身运动专业化水平。修订《社会体育指导员管理办法》，发展公益社会体育指导员队伍，指导其依法开展健身志愿服务活动。推动持有职业资格证书的社会体育指导员与教练员职业发展贯通，完善群众体育教练员职称评审标准。深入实施《国家体育锻炼标准》。完善《全民健身指南》。

（二十四）深化体卫融合。制定实施运动促进健康行动计划。建立体卫融合重点实验室。鼓励有条件的医疗机构加强以体育运动康复为特色的专科能力建设。推动国民体质监测站点与医疗卫生机构合作，推广常见慢性病运动干预项目和方法，倡导“运动是良医”理念。

（二十五）普及全民健身文化。将全民健身理念和知识融入义务教育教材。打造一批科学健身传播平台，加大全民健身公益广告创作和投放力度。发挥体育明星正能量，弘扬中华体育精神。实施体育文化创作精品工程。加强

市三院专家带您走进世界结核病防治日

2022年3月24日是第27个世界防治结核病日,今年世界卫生组织的宣传主题是:“生命至上 全民行动 共享健康 终结结核。”

肺结核,一种听起来让人有些“闻风丧胆”的疾病。从古至今,一直威胁着广大人民的健康。以前,肺结核被称为“癆病”、“肺癆”,人们对其认知有限,治疗措施的缺乏,使其一度被认为是一种绝症。鲁迅先生的著作《药》中,华老栓的儿子小栓患了“癆病”,终日咯血,日渐消瘦,华老栓为给小儿子治病,愚昧到听信“偏方”,给儿子吃“带血的馒头”,结局自然是没有能挽留住那条年轻的生命。

随着现代医学及医疗水平的进步,对肺结核的研究及其治疗日趋深入及完善。在正确

的医嘱指导下,肺结核是可以治愈的。但治愈是有前提的,下面我就列举临床中实际碰到的例子供大家参考。

程某某是一个23岁刚大学毕业的小伙儿,因入职体检发现肺结核这个疾病,在临床医生的治疗下,一个月之后肺部病变了有明显的吸收好转。但是小程因为自己没有症状,出院后就不愿意在服用抗结核药物治疗,起

初功说还有效果,后来就不再来院复查、服药。时间不长,1年后小程因为胸闷、气短再次住院,经支气管镜探查,右主支气管已经狭窄80%,还有干酪坏死物形成,经过了镜下的冷冻、球囊扩张等精细操作,小程的胸闷、气短症状明显缓解,但是气道已经不会再像原来那样畅通宽广了,所幸对后期生活影响不大。像小程这样严重缩短治疗疗程的例子并

不在少数,肺结核的治疗一定要遵照早期、规律、全程、联合、规范的原则的,而缩短疗程、私自减药、不定期复查不但难以治愈,反复会使病情反复加重。

那们除了遵医嘱还应注意什么呢？以下几点供您参考：

1.房间要定时开窗通风,保持室内空气新鲜。据统计,每十分钟通风换气一次,4至5次

后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。
2.培养良好的卫生习惯,洗漱用具专人专用,勤洗手,勤换衣,定期消毒等。
3.咳嗽、打喷嚏时应应用纸巾捂住口鼻,痰要用纸包好焚烧,不要随地吐痰。避免结核病菌通过飞沫传染其他人。
4.加强体育锻炼,生活要有规律,注意饮食营养和睡眠充足,保持健康心理,增强机体抵抗力,尽量减少发病机会。

在平常的生活中只要注意到以上几点,结核病完全可防可治,我们要正确对待并树立信心,不可以麻痹轻视也不必恐惧悲观。在正规医院得到正规的治疗,肺结核是完全可以治愈的!

结核病能治愈吗？
感染了结核的患者大部分是能治愈的。早发现、早治疗,选择专业医疗机构,规律用药。结核治愈后是不影响日常工作和学习的。
如何预防结核？
众所周知,结核病尤其是初发排菌的肺结核病人是具有较强传染性的。预防结核从控制传染源,切断传播途径,保护易感人群三方面着手。
1、控制传染源:治愈初发排菌的肺结核病人是关键。
2、切断传播

肺结核病可防可治，拒绝谈“核”色变！

呼吸与危重症医学科三病区主任 李淑云

初功说还有效果,后来就不再来院复查、服药。时间不长,1年后小程因为胸闷、气短再次住院,经支气管镜探查,右主支气管已经狭窄80%,还有干酪坏死物形成,经过了镜下的冷冻、球囊扩张等精细操作,小程的胸闷、气短症状明显缓解,但是气道已经不会再像原来那样畅通宽广了,所幸对后期生活影响不大。像小程这样严重缩短治疗疗程的例子并

不在少数,肺结核的治疗一定要遵照早期、规律、全程、联合、规范的原则的,而缩短疗程、私自减药、不定期复查不但难以治愈,反复会使病情反复加重。

那们除了遵医嘱还应注意什么呢？以下几点供您参考：

1.房间要定时开窗通风,保持室内空气新鲜。据统计,每十分钟通风换气一次,4至5次

后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。
2.培养良好的卫生习惯,洗漱用具专人专用,勤洗手,勤换衣,定期消毒等。
3.咳嗽、打喷嚏时应应用纸巾捂住口鼻,痰要用纸包好焚烧,不要随地吐痰。避免结核病菌通过飞沫传染其他人。
4.加强体育锻炼,生活要有规律,注意饮食营养和睡眠充足,保持健康心理,增强机体抵抗力,尽量减少发病机会。

在平常的生活中只要注意到以上几点,结核病完全可防可治,我们要正确对待并树立信心,不可以麻痹轻视也不必恐惧悲观。在正规医院得到正规的治疗,肺结核是完全可以治愈的!

结核病能治愈吗？
感染了结核的患者大部分是能治愈的。早发现、早治疗,选择专业医疗机构,规律用药。结核治愈后是不影响日常工作和学习的。
如何预防结核？
众所周知,结核病尤其是初发排菌的肺结核病人是具有较强传染性的。预防结核从控制传染源,切断传播途径,保护易感人群三方面着手。
1、控制传染源:治愈初发排菌的肺结核病人是关键。
2、切断传播

全民行动 守护健康

呼吸与危重症医学科二病区主任 张青竹

门诊来了一位年轻妇女,神情焦虑地诉说着她的故事。她的父亲咳嗽、气短半年,但是开始不愿去医院检查,怕查出问题,给孩子们添麻烦,直到症状越来越重,稍微活动就气短,才不得不听从孩子们的强烈要求,到医院进行检查,结果诊断为肺结核。她三岁的孩子也因为经常咳嗽先后到数家医院就诊,最终明确为肺结核,小小的年龄就要与病魔做斗争。我们同情这个家庭的遭遇,但还是坚持让她也进行了结核病筛查,怀着忐忑不安的心情,她接受了我的建议,做肺部CT影像显示无异常,我建议她查了γ干扰素释放试验,明确有无结核菌潜伏感染,结果为阳性。

这个家庭惨痛的教训值得我们深思:如何认识结核,如何对待健康,如何对待生命?如何做好健康事业?

结核病是常见的呼吸道传染病,我国结核病患者人数居全球第二次。人群结核菌感染率有的区域高达50%,感染结

核菌的人群中大约6至8%会成为结核病。结核病的起病比较隐匿,如果民众的健康意识差,出现咳嗽不能及时就医,就会错过早期诊断的机会,甚至发现时病情已经很重。而活动性肺结核病的传染性强,一个未经治疗的肺结核患者每年可以传染15至20人,给个人、家人及民众的身体健康带来潜在威胁。

肺结核的常见症状是咳嗽咳痰,如果症状持续2周以上,就要警惕结核病的可能。及时拍肺部CT,才能不漏掉感染阳性患者。而家庭中只要有一例感染者,家庭其他成员及患者有密切接触的人员都应做好结核病筛查,有结核病高危因素的人群尤应注意。

所以提高全民的健康意识,人人行动起来,从自我保护、自我关爱做起,坚持生命至上,出现问题及早就诊,才能达到民众共享健康,最终终结结核病的目的。

在第27个世界防治结核病日来临之际,您对结核了解多少呢?
结核病学称“癆病”,是由结核菌侵入人体引起的一种慢性消耗性传染病,可以发生在肺脏、肾脏、肝脏、脑、骨等重要器官,肺结核最为多见。我国仍是全世界结核病高负担国家之一,结核病的防治刻不容缓。

结核病有哪些临床表现和危害?
以肺结核为例,咳嗽、咳痰、咯血、午后低热、盗汗、液气胸、消瘦、乏力等,严重的可能危及生命。一旦出现上述症状及时到专业医院进行结核病筛查。

三院健康讲堂