



10 秒鐘學會「肺結核自我七分篩檢法」

護理科 陳政君護理長 2010/04

結核病是一種很古老的傳染病，目前仍普遍存在於全世界。台灣地區每年約新增 15,000 名結核病個案，已成為我國法定傳染病的第一名。

德國科學家柯霍（Robert Koch）1982 年 3 月 24 日宣布發現結核菌開始，人類正式認識結核病的致病原因，直至 1996 年世界衛生組織（WHO）訂定每年 3 月 24 日為「世界結核日」，用來加深國人對結核病防治的重視。

結核病是一種慢性傳染病，主要由結核桿菌侵入人體而發生，人體任何部位或器官都有可能發生感染，其中又以肺部最容易受到感染。主要傳染途徑為飛沫傳染，開放性結核病人在打噴嚏、咳嗽、吐痰時，噴出微細飛沫於空氣中，健康的人若吸入，就可能有被傳染之虞。

結核病早期並無明顯症狀，也不會產生不舒服的現象，所以很容易忽略而延誤病情，等到有咳嗽、咳痰、胃口不佳、體重減輕、咯血、夜間盜汗、疲倦與發燒等症狀出現時，就可能成為中度或重度肺結核病了。

結核病的防治，除了平時應規律運動、營養均衡，增強免疫力與抵抗力之外，同時也要定期做健康檢查，早期發現、早期治療。一旦不幸罹患結核病，更要勇於接受治療並遵循醫師指示規則服藥，同時配合衛生單位執行「都治計畫」（DOTS），落實「送藥到手、服藥入口、吃完再走」三步驟，持續按時服藥追蹤，就能有效治癒結核病。亦可透過簡易「七分篩檢法」自我篩檢。

七分篩檢法是由 WHO（世界衛生組織）提供結核病簡易篩檢的計分工具，若出現咳嗽 2 週為 2 分、有痰為 2 分、胸痛為 1 分、體重減輕為 1 分、食慾不振為 1 分等症狀，加總超過 5 分者，應有警覺性，儘速至衛生所或醫療院所做進一步檢查，早期發現，早期治療是防治結核病最重要的關鍵。

症狀	分數
咳嗽 2 週	2 分
有痰	2 分
胸痛	1 分
體重減輕	1 分
食慾不振	1 分
總分	>5 分 → 立即就醫

10 秒鐘學會七分篩檢法自我檢測，以期早期發現早期治療。只要 10 秒，你我都可「廢」結核！大家一起來篩檢，保護健康從現在做起。

結核病自我檢測

七分篩檢法

—咳嗽兩週(2分)、咳嗽有痰(2分)、胸痛(1分)、沒有食慾(1分)、體重減輕(1分)，若有上述症狀，合計5分以上請儘快就醫檢查



若有其中症狀者，請留意，合計5分以上，請儘快就醫

日	一	二	三	四	五	六
4 號	5 號	6 號	7 號	8 號	9 號	10 號
11 號	12 號	13 號	14 號	15 號	16 號	17 號
18 號	19 號	20 號	21 號	22 號	23 號	24 號
25 號	26 號	27 號	28 號	29 號	30 號	31 號

參考資料：

疾病管制局全球資訊網 <http://www.cdc.gov.tw/content.asp?cuitem=22089&mp=1>

新聞大字報/台灣健康頻道 http://twm.zhreader.com/2010/03/10_23.html