

健康大讲堂关注慢阻肺

爬楼突然变累,要注意肺功能

慢性阻塞性肺病是一种以气道炎症为核心的多因素构成的疾病,是可防可治的,更要早防早治。

1月8日,本报和山东大学第二医院联合主办的健康大讲堂再次开讲,山东大学第二医院呼吸内科副主任医师徐少华呼吁患者加强对慢阻肺的认识,重视早防早治,坚持长期规范治疗。

慢阻肺是一种什么样的疾病

慢阻肺是一种气流受限为特征的疾病,且气流受限不完全可逆,呈进行性发展。慢阻肺的发病率很高,>50岁者高达15%。发病原因包括长期吸烟、空气污染、感染(病毒、细菌、支原体等)、长期接触职业粉尘和化学物质等。感染是导致慢阻肺急性加重的重要原因。慢阻肺与慢支、肺气肿、哮喘等概念不完全一致,相互有重叠,慢阻肺更强调肺功能出现不可逆异常。而哮喘早期肺功能异常是可逆的。

慢阻肺症状包括慢性咳嗽、咳痰,多于冬春季节加重;活动后气短。早期仅表现为较大活动后心慌、胸闷,严重时不能行走,严重影响生活质量。慢阻肺可出现各种并发症,包括慢性肺心病、气胸、呼吸衰竭等,严重时病人可出现肺性脑病、消化道出血、休克等各种危险情况。但慢阻肺早期症状往往不明显,易被忽略,出现症状时肺功能往往已明显受损。

肺功能检查应像量血压一样普及

那么,慢阻肺患者应该关注哪些检查结果呢?徐少华指出,各种检查结果的动态变化提示病情的动态演变。慢阻肺病人每年要检查一下肺功能。正常情况下老年后随年龄增长肺功能会逐年缓慢下降,慢阻肺患者下降速度更快。对于慢阻肺的治疗目标是延缓肺功能下降速度,提高生活质量。

徐少华表示,人们对慢阻

肺的重视远远不够,很多患者到医院看病时已经是中晚期,而肺损伤是不可逆的。特别是慢阻肺的早期症状不明显,公众定期进行肺功能检查的意识薄弱,并且不能坚持定期随访和接受长期规范治疗,早防早治慢阻肺还是任务艰巨。因此,建议40岁以上人群,有慢性肺病史者、长期吸烟者以及粉尘接触者,更要定期进行肺功能检查。该检查只需吹口气,就可发现早中期慢阻肺,还可及时发现哮喘等疾病。肺功能检查应该像量血压一样受到重视。

吸烟为慢阻肺重要发病因素,因此,被确诊为慢阻肺后,应及时戒烟,坚持治疗,可以有效减少慢阻肺急性加重的次数,减少发生并发症的可能。

爬楼梯累要当心患了慢阻肺

徐少华介绍说,慢阻肺由于是慢性病,很多病人容易忽视本身症状的变化,常出现反复去诊所“打针”以控制症状的情况。例行体检的影像通常只能发现较为严重的肺部病变问题,而有些患者对早期发现不重视,等病情加重,缺氧造成心脑血管等其他器官病变时再诊治,救治就很有限制了。

慢阻肺病人应重视自身活动耐力的慢性改变,比如,前几年可以自行登3楼而现在只能上2楼,就是提示肺功能在下降。但是需要注意的是,突然或短时间出现的呼吸困难加重需排除气胸的情况。气胸是呼吸科急症,需要到医院及时处理。当反复出现下午腿肿可能提示出现肺心病情况。还有慢阻肺病人应重视尿量以及大便性状的变化。如出现黑便提示出现消化道出血。另外需要重视的是当病情加重伴随睡眠颠倒、失眠等情况,往往提示有肺性脑病可能,这时家属千万不要轻易给予安定等镇静药物;因为这类药物可抑制呼吸中枢导致呼吸衰竭进一步加重,结果是病人服用镇静药物后出现昏迷、不能唤醒情况。



健康大讲堂现场。

正确用药才能发挥最大疗效

抗生素适可而止。患者如果出现黄痰,那么有必要使用消炎药,而如果只是白痰且没有喘息症状,则不建议应用抗生素。在服用茶碱片的时候一定要注意,因茶碱片具有排泄慢,容易蓄积,治疗剂量与中毒剂量非常接近的特点,加上体质差异等多种因素,在临床上容易出现药物中毒,因此一定要按照规定时间、规定剂量服用。

徐少华还谈到一个容易忽视的细节:吸入激素类吸入剂后,及时、充分清洗咽喉的残存药物是十分重要的。有的患者认为把漱口水咽下去,可以多少发挥一些吸入激素的作用,可以避免药物的浪费。这其实是一种误区。因为,只有吸入到下呼吸道的药物才能发挥抑制气道炎症的作用,吸入过程中黏附在咽喉部的药物,不仅没有治疗哮喘的作用,相反,吞咽到胃肠道后被吸收入血的激素,可增加激素的不良反应。

定期随访督促患者规范康复

对于慢阻肺而言,长期坚持规范的治疗可以延缓疾病进展,减少急性加重,提高患者生活质量。许多患者在疾病的康复期没有严格遵医嘱治疗,感觉症状减轻便自行减药或停药,忽视肺功能检查等,这些都不利于疾病的控制。山

东大学第二医院呼吸科为就诊患者建立个人档案,在患者出院后定期进行电话随访式健康教育,极大地提高了患者对慢阻肺知识的知晓率,治疗的依从性,并降低了患者的再发病率,明显改善了患者的生活质量。

进入冬季以来,严重的雾霾常常笼罩泉城,雾霾所诱发的呼吸疾病隐患也引起人们关注。徐少华表示,哮喘患者在雾霾天气要注意防护。雾霾中包含很多有害物质,例如PM2.5,可沉积到各级支气管甚至肺泡中,从而刺激肺部病变,诱发哮喘。有相关病史的患者尽量不要在雾霾严重时外出,少到人多的场所,如需外出时可以佩戴口罩作为防护。

值得注意的是,在雾霾天气下,很多哮喘患者被误诊为慢性支气管炎、呼吸道感染等,虽然一直服用消炎药治疗,病情却迟迟不见好转。不少这类患者,其实是过敏性哮喘,需要作为哮喘病治疗。

(本刊记者 佟霞)

专家介绍:

徐少华,山东大学第二医院呼吸内科副主任、副主任医师、医学博士。爱岗敬业,刻苦钻研专业知识,本着对病人负责的专业精神,获得患者及家属的一致好评。近10年来主要从事阻塞性肺气肿、肺源性心脏病、支气管哮喘、肺间质纤维化的诊断和治疗,多次成功抢救疑难危重病人。发表学术论文二十余篇。

脑血栓肢体麻木

消栓通络片,国药OTC甲类。活血化痰,温经通络。用于中风(脑血栓)恢复期(一年内)半身不遂,肢体麻木。

拨打400-800-8145 教你祛血栓。

请按说明书或在医师指导下购买和使用。

不良反应、禁忌、注意事项等详见说明书。

国药准字Z22026196 吉药广审(文)第2015050083号。

补肾壮阳填精

苍松牌强肾片由鹿茸、人参及枸杞等14味中草药精制配伍而成,具有补肾壮阳填精、益气扶正固本的功效。

苍松牌强肾片,OTC国药准字Z21021750,说明书明确其功效是:补肾填精,益气壮阳,扶正固本,用于肾虚所致的腰痛、遗精、阳痿、早泄。

苍松牌强肾片,味味用真心,片片见真爱。

强肾专线:400-800-8437

货到付款

脑萎缩 帕金森 喜遇良方

头晕、健忘、失眠、说话不利索、行为迟缓、手足震颤。中晚期则痴呆,大小便失禁,瘫痪。脑萎缩病位在脑,与肾、脾、心等脏器虚损,气血精髓亏虚有着密切关系。强寿益智康脑丸是以中医辨证施治原则,精选五指毛桃、扶芳藤、牛大力、千斤拔、红参、肉苁蓉等多味名贵中药科学配伍,历经数年的研究和临床病例追究观察,并结合现代医学的先进技术,发明研究出来治疗脑萎缩痴呆帕金森的中成药。

该药已荣获国家发明专利,专利号:ZL200510004868X。发明专利摘要:“本发明药物益智康脑丸具有补肾益脾,健脑生髓功能,治疗脑萎缩、老年痴呆等脑病,见效快,效果好!”获得国家药监局审批(国药准字Z20025059)。

益智康脑丸为纯中药制剂,上市以来,已成为治疗脑萎缩、老年痴呆、帕金森的理想药物。用后整个人焕然一新,生活质量明显提高!

咨询热线:4006121301,地址:华东大药房

肌肤瘙痒

体癣 牛皮癣

肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣给人带来不尽的烦恼,治疗皮肤病,拥有一身健康的肌肤,享受美好人生,这是每一位皮肤病患者梦寐以求的事。

陕西科学院研制生产的疗癣卡西甾散组合具有清除碱性异常黏液质、燥湿、止痒之功能,用于治疗肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣。

祛癣专线:400-800-8426 货到付款

齐鲁晚报·生命周刊

健康大讲堂

报名热线:96706120



微信:二维码

健康大讲堂关注慢性肾脏疾病

早期慢性肾病有何症状

本报济南1月11日讯(记者 陈晓雨) 十面霾伏中,压力山大下,纵情不眠夜,大快朵颐时,您可能尚未意识到一个“沉默的杀手——慢性肾脏病”正悄悄向您靠近。本周四(1月14日)下午两点半,本报健康大讲堂特邀山东大学第二医院肾脏内科副主任医师刘海英和李学刚,分别开讲《幸福生活需谨“肾”》和《慢性肾脏病的防治》,欢迎广大读者光临。

随着现代社会生活方式的改变,慢性肾脏病的发病率正呈现逐渐上升态势。流行病学调查数据显示,在我国慢性肾脏病的发病率已经超过10%。更让人震惊的是,在肾脏内科门诊上,甚至有不少三十岁左右的青壮年就诊时已经发展到了需要透析的程度。

除了整体发病率上升,慢性肾脏病的病因结构也在发生变化。糖尿病、高血压等疾病随着病情发展,也会损

伤肾脏。目前,继发性肾脏病的发病率明显增加。2010年美国一项调查数据显示,在新进入透析的肾脏病患者中,糖尿病引发的肾脏病可占据50%左右,高血压则占到20%以上。

值得注意的是,由于肾脏关系到全身各个部位的正常运转,早期慢性肾脏病的症状往往不明显,不少患者因为水肿、恶心、呕吐、头晕、贫血、月经不调,甚至是皮疹到医院就诊才发现已患上肾脏病。

尽管如此,只要坚持正规治疗和日常保健,大部分慢性肾脏病都可以得到有效控制,病情稳定。那么,日常生活中究竟哪些因素会有损肾脏?平时应该如何预防和做好肾脏保健?为此,1月14日(本周四)下午两点半,本报健康大讲堂特邀肾脏内科专家刘海英和李学刚开讲,广大读者可到山东大学第二医院(济南市北园大街247号)门诊

楼一楼健康大讲堂参加。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者,将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。

专家介绍:

李学刚,肾脏病学医学博士,山东大学第二医院肾脏内科副主任医师。致力于慢性肾脏病防治研究十余年。在各种原发、继发性肾脏病如糖尿病肾病、难治性肾病综合征、缺血性肾病、药物性肾损害及多脏器功能衰竭等疑难复杂疾病的诊治方面积累了丰富的临床经验,熟练掌握终末期肾病的替代治疗,如血液透析、腹膜透析治疗。先后多次被病人评为“最受欢迎医师”,连续数年科室年度考核“优秀”,先后获

得“山东省第十一届全国运动会先进服务标兵”、“山东大学第二医院首届荷花杯十佳医师奖”、“山东大学第二医院优秀共产党员”等称号。2015年荣获“山东省十佳青年医师”称号。

刘海英,山东大学医学博士、副主任医师,《医师论坛-当代肾脏病研究》杂志副主编、编辑部主任,从事内科学肾脏病专业的医疗、教学、科研工作多年。现承担国家自然科学基金、教育部、省级科研课题4项,获得教育部科技进步二等奖1项、山东省科技进步二等奖1项、山东省科技进步三等奖1项。参编著作2部。近年来,在国内医学核心期刊发表学术论文10余篇,其中SCI收录7篇,并曾多次在国内外会议进行口头报告。在各种原发性与继发性肾脏疾病的诊断、治疗等方面积累了丰富的临床经验,谙熟各种疑难、危重肾脏疾病的抢救治疗技术和血液净化技术。