

医护到家

房颤患者做好自己的“知心人”

■ 知晓疗法,安心用药

通常,部分病人可以通过射频消融手术从而切断异常心电信号,使得心脏恢复正常跳动,或者通过左心耳封堵术,堵住血栓源头,预防脑卒中。

对于未进行手术的病人,通常医生会给予两类药物:能帮助房颤患者降低血栓风险的抗凝药物、减轻心慌心悸症状的抗心律失常药物。患者需遵照医嘱用药以外,还要定期监测血压、心率。若服用抗凝药物华法林,需监测有无出血,若发现鼻出血、血尿、黑便以及女性患者月经量过多,要及时就诊,调整剂量。

■ 知晓病情,细心监测

不少房颤病人其实合并多种基础疾病,控制基础疾病亦举足轻重。合并糖尿病、高血压的病人,应进行规律的血压、血糖(空腹、餐后2小时)监测,按医嘱服用药物,保持血压、血糖

房颤既“伤心”又“伤脑”,其治疗和护理尤为重要。那么房颤病人该如何做好疾病的自我管理,做好自己的“知心人”呢?



稳定;合并甲亢等基础疾病的病人,亦需积极用药控制,避免病情加重。平时要保持好心情,避免紧张、焦虑,起居有常,戒烟戒酒,适当运动,

避免熬夜和过度劳累,以免心率过快。

■ 知晓规则,放心就医

就医前注意确认好门诊时间,按时就诊,

同时备好随申码、积极配合完成流行病学调查;排队就诊过程中,患者之间注意相隔1.5米;另外在医院避免乘坐直达电梯,戴好口罩,相互之间不要交流;注意公共厕所的使用规范,勤洗手。只要按照医院的规章制度做好个人防护,都能得到及时的治疗,医生会针对患者的情况具体分析,给予适合的治疗方案。

总体而言,患者应该做好居家疾病管理,根据自身情况就诊。若出现心慌,应先检查脉搏,视情况采取相应措施;若病情稳定,可按原方案继续规律服药,服用抗凝药物期间,应密切观察是否有出血现象,若出血较多,应及时就诊。无论开药还是住院治疗,均需做好防护措施,不必惊慌,做好自己的“知心人”。

王新华(电生理专业负责人) 孔令璠
(上海交通大学医学院附属仁济医院心内科) 图 TP

“因爱告白”,他亲手为母亲做白内障手术

突如其来的新冠肺炎疫情,打乱了所有人的生活节奏,也教会了我们关爱自己和家人的健康。在母亲节,给母亲和长辈呈上一份“健康礼”,成为许多人的选择。毕竟,他们年纪大了,拥有健康的身体是儿女最大的幸福。



■ 焕晶白内障手术可实现远中近全程高清

“我给70岁的母亲做了白内障手术。”昆明爱尔眼科医院白内障科主任杨建宇平时忙于工作,无暇顾及家人健康,直到母亲反映自己看东西模糊,想让这个当眼科医生的儿子看看时,他才意识到,平时对母亲的关心太少了。母亲得了白内障——这是老年人的常见病,也是全球第一致盲眼疾。

杨建宇为母亲选择了焕晶白内障手术,仅用一次10分钟、无痛感的焕晶白内障手术,先解决了母亲右眼的白内障、老花、散光三个问题。术后,母亲的右眼不需要佩戴老花眼镜,实现远中近全程高清视力。她直言,手术做了右眼,左右一对比,反而左眼看东西变得模糊了,希望过段时间把原本不打算手术的左眼也做了。

■ “因爱告白”,关爱家人的眼健康

现在,许多老年人的退休生活丰富,对视力要求较高。但相当一部分在患有白内障的同时,还伴有老花、近视、远视或散光。对追求高品质视觉效果的老年人来说,选择具有多功能的多焦点晶体则成为一种趋势。

“就算腿脚跟不上时代的步伐,也并不会削减我对这个世界的的好奇,我要用飞秒可见的高清画质,给自己一个永不延迟的‘晶彩’晚年。”

杨建宇对母亲的告白,也说出了许多儿女的心声。在全国的爱尔眼科医院,已有不少医生为自己的父母、家人做了白内障手术,焕晶白内障手术是较多采用的手术方式,术后随访患者视力,经视力专科检查效果良好。“肯定有很多老人,即使眼睛不舒服,也不愿麻烦子女,我们应该主动关心他们的眼健康!”杨建宇说。

■ 先进手术技术将逐步下沉社区

主任级别的专家亲诊,先进智能无刀设备、国际一线大牌晶体、24项全面视觉检查、VIP专属私人服务……在爱尔眼科,人人都享有眼健康的权利。

近年来,除了常规超声乳化手术外,焕晶白内障手术在临床上开展得越来越广泛,先进的焕晶5S诊疗体系将飞秒激光成功应用于白内障手术,更精准、安全、轻松,采用屈光性晶体,术后可实现远中近的全程清晰视力,是迄今为止先进的诊疗方案。

未来,爱尔眼科集团将逐步把飞秒激光白内障手术的技术下沉至基层,覆盖更多城市,让更多老百姓享受先进的医疗技术和更好的手术效果,真正实现“共享全球眼科智慧”。章葇

春夏之交感咳高发,专家提醒——

新冠肺炎疫情下 无需因咳嗽成“惊弓之鸟”

2020年,新型冠状病毒肺炎疫情让咳嗽成为了敏感话题。如果在公共场合突然咳嗽起来,势必引人侧目,且避之唯恐不及。现阶段,人们对咳嗽这种呼吸道症状异常敏感,说明人们的自我健康保护意识明显增强,同时也反映了人们对咳嗽的了解和认知仍存在不足。上海市呼吸病研究所所长、复旦大学附属中山医院白春学教授表示,千万不要因为一阵咳嗽就自己吓自己。如何看待和处理咳嗽,正确止咳的过程中大有学问。

现阶段,人们很容易把咳嗽与新冠肺炎联系在一起,应如何看待这种担忧呢?白春学教授指出,咳嗽其实最常见于感冒。

咳嗽确实是新冠肺炎的主要症状之一,但是能引起咳嗽的病症何止新型冠状病毒感染。很多疾病都有可能引起咳嗽,譬如服用ACEI降压药后产生的药物副作用、食管胃反流病、咳嗽变异性哮喘、上呼吸道滴漏综合征等,最常见的当属感冒后的急性咳嗽。

几乎每个人每年有两到四次感冒,以十四亿中国人计算,每年感冒就有三十亿人次以上,感冒大多伴随咳嗽。如果将感冒细分,其中有急性上呼吸道感染,也有普通的感冒,当然也不能排除流行性感冒,以上所述都可以引起咳嗽。

咳嗽就一定是生病了吗?其实,咳嗽不一定是坏事,正常人也需要咳嗽。

咳嗽实际上是对人体的一种保护,属于防御性机制。从新生儿呱呱坠地的那一刻开始,两肺一张开,就要和外界进行气体交换,气体交换的过程中,空气中的PM2.5、细菌、病毒、粉尘,以及许多其他有害微粒,会被吸入肺里。正常情况下,人体支气管上皮有粘液腺、浆液腺,浆液腺分泌物比较稀薄,粘液腺分泌物比较粘稠。在这两种腺体的分泌物配比合适的情况下,粘附在上面的细菌、病毒等微生物会被粘住,并随着纤毛往声门方向摆动,很容易随咳嗽排到体外,使身体免于有害物质的伤害。

当然咳嗽时间一长,也会产生很多问题,比如肌肉疲劳,干扰睡眠,令人尴尬的尿失禁等。显然,当我们面对咳嗽时,要解决的并不是咳嗽本身,而是如何有效排出随呼吸吸入的有害物质。能够搞清楚咳嗽的原因,对止咳是最好的。临床上咳嗽被分为干咳和湿咳。干咳是指咳嗽无痰或痰量甚少,多为非感染性的咳嗽,常见于咽喉炎、急性支气管炎初期、胸膜炎、支气管异物及肿瘤等疾病;而湿咳是指咳嗽伴有痰液,多为感染性咳嗽,常见于慢性支气管炎、支气管扩张症、肺炎、肺脓肿等疾病。当仅有咳嗽症状而无明显痰液咳出时,也就是说只有干咳的时候应该用镇咳药就好,但是如果是湿咳的,就不需要止咳药,也需要化痰药。所以,自行不能判断咳嗽来时,建议到医院做相关检查,明确病因,对症治疗。生理性咳嗽作为保护机体,不必使用镇咳药物干预。白春学教授强调,发生病理性咳嗽需要正确止咳时,首先要明确咳嗽的原因。以最常见的感冒后急性咳嗽为例,先祛痰后止咳才是对症良策。如果不把粘液和粘在上面的致病微生物以痰液形式咳到体外,储存在支气管或肺泡里,很容易引起粘液栓,治疗棘手,后果往往不堪设想。因此,在去除病因止咳的同时,调整支气管粘液的成分,粘液不粘稠不堵塞支气管,使人能够很容易地咳出来,问题就迎刃而解了。故而,理想的治疗是,不但止咳,还要化痰。谈到药物成分,右美沙芬止咳的作用效果较好,对咳嗽中枢具有抑制作用,与同属于中枢镇咳类药物的可待因相比,无呼吸抑制和成瘾性,很多药物中都有,是目前临床应用最广泛的镇咳成分。在祛痰治疗中,愈创木酚甘油脂的化痰效果不错,可通过刺激胃粘膜,反射性引起气道分泌物增多,降低痰液粘稠度,并有一定的支气管舒张作用,有增强粘液排出的效果。

对于孕妇、儿童等特殊人群,止咳用药时一定要遵照药物说明书,特殊人群尤其需要关照。

止咳化痰药是一个辅助用药,症状消失就可以停用了,没有必要反复使用。选用药物时要注意成分,对成分过敏的人群应禁用。自行买药服用时,一定要仔细阅读药物说明书,关注禁忌事项和注意事项,选用适合自身情况的药物。对于孕妇、高龄老人、消化性溃疡患

者以及高血压患者等特殊人群的用药,需要格外注意。

为了更好、更快地提升咳嗽诊疗水平,国际呼吸杂志编委会和中国非公立医疗协会物联网医学专业委员会组织国内部分咳嗽诊治和物联网医学方面专家撰写了《咳嗽物联网医学分级诊疗中国专家共识》。作为物联网医学的主要发起人,白春学教授介绍,物联网医学五步法借助线上平台,以临床指南为顶层设计和学术引领,对就诊者开展鉴别诊断,做到精准诊断,不漏诊不误诊。

正确认识和及时处理咳嗽,痰液减少了,咳嗽止住了,人们的工作、学习、生活都不受影响,很快恢复正常的节奏,甚至病理生理损伤也都很快痊愈,这就达到治愈的目的。

凌溯

专家介绍



白春学

复旦大学附属中山医院教授、上海市呼吸病研究所所长、复旦大学呼吸病研究所所长

兼职学术机构:国际呼吸病学学会(ISRD)主席,中国肺防治联盟主席,中山呼吸病防治联盟主席,中国医师协会呼吸分会副会长,上海市呼吸内科临床质控中心主任,上海控烟协会会长

主要研究领域:肺癌,ARDS,慢阻肺

主要学术成就:获国家自然科学基金重大、重点和面上等课题50项,发表论著600余篇,总SCI期刊影响因子1200余分,被引用6900余次,主编《物联网医学》和《现代呼吸病学》等专著10部,获专利48项。创立物联网医学,牵头亚太肺结节评估指南。

者以及高血压患者等特殊人群的用药,需要格外注意。

为了更好、更快地提升咳嗽诊疗水平,国际呼吸杂志编委会和中国非公立医疗协会物联网医学专业委员会组织国内部分咳嗽诊治和物联网医学方面专家撰写了《咳嗽物联网医学分级诊疗中国专家共识》。作为物联网医学的主要发起人,白春学教授介绍,物联网医学五步法借助线上平台,以临床指南为顶层设计和学术引领,对就诊者开展鉴别诊断,做到精准诊断,不漏诊不误诊。

正确认识和及时处理咳嗽,痰液减少了,咳嗽止住了,人们的工作、学习、生活都不受影响,很快恢复正常的节奏,甚至病理生理损伤也都很快痊愈,这就达到治愈的目的。