

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第936期 | 2023年5月29日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

及早救治青少年瘙痒加重

创新小分子口服靶向药“痛击”特应性皮炎

剧烈瘙痒、皮肤屏障功能受损、生活质量明显降低是特应性皮炎(以下简称AD)的三大特征。作为一种难治的湿疹样皮损,AD对青壮年的负面影响更大,尤其处于青春期的学生。6月中高考临近,深受AD困扰的学生遭遇考试压力和心理重负,对病情控制和病程转归十分不利。复旦大学附属华山医院皮肤科副主任医师顾超颖提出,对于处于青春期的特应性皮炎患者要身心同治,亟待在备考冲刺阶段尽快减轻AD对生活和学习的影响。



快,服用1天就有明显的瘙痒缓解;皮损改善良好,2周左右即观察到皮损消退。这类药物适用人群主要有:12岁及以上的中重度特应性皮炎患者;既往传统治疗效果不理想;皮损未达到中重度面积,但对容貌要求较高的患者,比如皮损处在功能区域,如面部、手足以及隐私部位等,严重影响患者生活质量。患者应遵医嘱规范用药,如果短期内未完全控制就停药,皮疹容易反复。待皮疹控制好,将进入长期的缓慢减量维持缓解的过程。

平时要做好基础护理,保护皮肤屏障功能。使用温和的清洁用品和弱酸性的沐浴用品,不建议过度清洁,做好后续保湿,避免常见的过敏源,包括粉尘等。如果患者对日光过敏,要注意防晒。基础护理也包括生活规律和作息习惯的调整,饮食方面注意清淡,均衡营养,不要吃辛辣食物,不必刻意过度忌口。心理护理也是非常重要的,尤其是青春期,很多孩子处于叛逆期,皮疹又会导致瘙痒,让人寝食难安。家长要适当安抚患者,不激惹患者,给予患者治疗信心。

顾超颖强调,家长要重视孩子的疾病,不能听之任之,更不能将所有的精力都集中在孩子的学习上。关注身体和心理的健康,包括皮肤健康,鼓励并帮助孩子一起度过关键的备考期,让孩子身心健康地进入考场。

凌溯 图 IC



专家点拨

年逾古稀的张先生每年春季喜欢吃时令菜春笋,再煲一锅腌笃鲜,美滋滋地一饱口福。然而几天前突然右侧腹痛,疼痛感逐渐加重,伴有发烧,急诊送医后发现右下腹部有压痛及反跳痛,腹部X片显示有游离气体,初步判断为肠穿孔,再行剖腹探查,结果是盲肠根部憩室穿孔,内见0.8厘米大小春笋一枚,春笋嵌顿造成憩室坏死穿孔,经憩室切除肠修补引流抗感染治疗,7天后康复出院。

65岁的王女士嗜食蜜饯零食,三天前吃花生米,之后突然大便出血,呈柏油样便,每日五至六次,急诊胃镜下发现十二指肠乳头旁憩室出血,经胃镜下冲洗发现内有两粒未嚼碎的花生米,取出花生米后,用血管夹止血成功。王女士现已康复出院。

消化道憩室是指食管、胃、小肠、大肠壁呈局部向外膨出形成的带状突出,可以发生于消化道的任何部位,以十二指肠降部最为多见,其次为食管、小肠、结肠和胃。亚洲人的结肠憩室比西方国家少见,胃部憩室更少见,无并发的消化道憩室对人体健康多无明显影响。

憩室的形成原因不明。正常时胃肠道腔内有一定压力,这压力部分被腔外压力所抵消,部分由具有弹性的胃肠壁组织承受,处于平衡状态。假如某一部位的消化道管壁层组织因先天发育不良或后天损伤而发生退行性改变,以致局部承受腔内压力的能力减弱,或者肠道处临近组织相关性粘连或肠壁表面脂肪积聚过多而牵拉肠壁,使局部消化管壁突出形成憩室。

消化道憩室多数患者无症状,在X射线钡餐,灌肠,腹部平扫CT或内镜检查时偶然发现。憩室开始约0.5厘米开口,逐渐形成口大腔深。如憩室口小、底大或多发性憩室时,可以在憩室内出现腹部局部不适或隐痛。如果这时有食物残渣落入腔内就会引起憩室穿孔和出血等并发症。上文中的张先生和王女士就是典型病例。

诊断上主要依靠X射线、钡餐造影或内镜检查发现,一般不需要治疗,如果有严重憩室,消化道出血或穿孔等并发症时才考虑手术切除病灶。

中老年人易患消化道憩室,故而选择易消化的食物,增加纤维素摄入,如燕麦片、麸子、玉米面。蔬菜中的蒜苗、芹菜、韭菜、木耳、海带、紫菜等,也是消化道憩室病患者不错的选择。红薯是通便佳品,但不宜过量摄入,以免发生腹胀、腹泻。避免不易嚼碎的笋、花生米、炒黄豆等,这些食物如食用不慎容易掉落到憩室,引起出血、穿孔、炎症等并发症。

姚礼庆(复旦大学附属中山医院教授)
吴庆红(天山中医医院主治医师)

消化道憩室也会「惹祸」

“无痒不AD”,瘙痒的剧烈程度,没有经历过的人很难体会。即便父母苦口婆心地劝解患者不要搔抓,奈何孩子的皮肤仍旧伤痕累累,源于AD本身的特点,让患者很难克制。顾超颖指出,一方面在病程早期尽快控制疾病,避免盲目等待;另一方面如果治疗不充分将导致疾病长期迁延或者加重。此外,患者精神紧张或者处于焦虑状态,容易触发皮炎的加重,进入皮疹爆发期,这给上学和考试都带来严重干扰。

AD考生家长普遍存在一个误区,认为

备考时间太宝贵,一切都要为考试“让路”,“皮肤痒,先忍一忍”。殊不知,临考的压力骤增可导致AD的爆发和加重,让孩子的专注力“直线下降”。顾超颖建议饱受AD困扰的青少年要及时就诊。临床上有很多创新的靶向治疗手段,能够帮助青少年AD患者尽快控制病情、恢复考试信心。比如以乌帕替尼为代表的新一代小分子口服靶向药。

作为国内唯一获批治疗成人和青少年特应性皮炎的口服靶向药,乌帕替尼的优势在于服用便利,每天吃一片,止痒起效



康复有道

帮助行动不利失能者远离压疮

压疮,俗称褥疮,医学术语称“压力性损伤”,是指皮肤和(或)皮下组织的局限性损伤,通常发生于骨突部位。损伤可表现为完整的皮肤或开放性溃疡,大多伴有疼痛。尤其老年人,因营养状况不良、机体活动度下降,皮肤耐受性差、基础疾病等因素更易发生压疮。大多数压疮是可以预防的,关键是措施正确。

观察皮肤,科学减压 脑中风后偏瘫者、截瘫者、失去行动和感知能力的老年人,要特别引起关注。照料者每天观察骨突或者受压部位的皮肤,并且采取减压措

施。减压就是最大化的压力分布,推荐使用减压垫,比如脚后跟减压时要用长枕或减压垫把整个小腿垫起来,让脚后跟腾空。压疮高危人群还有:用呼吸机和约束带、长期坐轮椅等被动体位者;极高龄、肿瘤晚期、极度消瘦、低蛋白血症或全身水肿等营养状况差的人群等。帮助患者定时翻身,一般两小时翻一次,翻身后将不同体位的受压点用减压垫减压。容易产生压疮的骨突部位可以用减压敷料来敷贴预防,比如脚后跟,骶尾部等。

加强护理,营养支持 老年人常伴有营

养失衡或缺失,需补充蛋、奶、肉等优质蛋白,微量元素和维生素要充足,适量补充水分。老年人皮肤干燥、松弛,需要涂抹润肤霜等,注意保持清洁,提升皮肤抗压能力。管理好大小便,选用吸收性好的尿布,并勤换。另外,不建议以按摩作为各级褥疮的处理措施。有些压疮虽然皮肤没破损,但压得更深,临床上定义为深部组织坏死,往往仅表现为局部发紫或者有紫血泡,家属不可忽略。经由专业人士识别,尽早采取减压等措施,改善微循环,将组织损伤降到最低。

钱小洁 彭飞(上海长征医院护理处)

食养是良医 营养新主张



营养百科

每年5月的第三周是全民营养周,今年的主题为“合理膳食,食养是良医”。其间,上海市营养创新平台分论坛以“新兴饮食方式”为主题展开科学饮食知识普及,为人们提供日常饮食营养指引。

作为主讲者之一,复旦大学公共卫生学院高翔教授指出,与人类健康寿命直接相关的众多因素中,膳食营养必定名列前茅。现代人的健康意识不断提高,人们不仅注重膳食营养的合理搭配,而且开始有意识地依据自身需要选择特殊功能的食品,通过日常饮食来进行健康管理,用食补巩固健康、增强免疫。

针对人们普遍存在的饮食结构不合理、营养不均衡的现状,全民健康生活方式膳食行动倡导“三减两增加”,即减盐、

减油、减糖,增加新鲜蔬果、适当补充全谷类食物。成年人每日猪牛羊等红肉的摄入量应加以控制。在当代高强度的工作生活节奏之下,胃部健康烦恼普遍存在。职业人群根据自身需求选择含有优质乳酸菌的酸奶,LG21乳酸菌针对解决胃部健康困扰,有助于达成更高质量的营养膳食管理。人们忽略最多的是代糖以及各种含糖饮料,代糖本身热量相对较低,但是现有的研究显示,其对于减重的效果和健康的影响,可能并不如人们想象得那么好。高翔教授强调,多喝白开水有利健康。人们的生活日益精细,食物却不能过于精细,适当的粗粮杂粮在日常食谱内应予以包含。此外,好好吃饭,定时三餐,尽量避免吃夜宵。

高翔教授表示,食养先行、预防为主的健康管理趋势逐步成为主流,而这种趋势与全民营养周的主题“食养是良医”相呼应。

虞睿

大小气道共治 减少慢阻肺急性加重和复发



慢病防控

病情急性加重、未能坚持长期规范化治疗、反复发作等“三重罪”对慢阻肺患者构成了健康威胁。其中,慢阻肺急性加重严重影响患者的生活质量,是加速疾病进展,导致早期死亡的关键环节。

小气道病变与慢阻肺病急性加重密切相关,互为因果,90%以上的慢阻肺病患者存在小气道病变,频繁的急性加重令小气道受损更为严重。在中国,小气道功能障碍与年龄、性别、城市化、教育水平,吸烟,被动吸烟,生物燃料使用,暴露于高浓度PM2.5,儿童时期慢性咳嗽史、肺炎史或支气管炎史,呼吸系统疾病家族史,体重指数(BMI)增加显著相关。

广州医科大学附属第一医院郑劲平教授指出,针对慢阻肺的治疗,改善小气道功能是近几年

关注的热点之一,慢阻肺全球倡议 GOLD 2023 指出超细颗粒(MMAD<2微米)具有更高的肺外周(小气道)沉积,大小气道共治才能达到更佳疗效。

倍氯福格吸入气雾剂是目前唯一超细颗粒闭合三联ICS(吸入性糖皮质激素)/LAMA(长效抗胆碱能药物)/LABA(长效β2受体激动剂)吸入制剂,适用于慢阻肺病患者的维持治疗。先进的超细缓释专利技术使得气雾缓慢释放,持续时间长,减少手口协调性问题,易吸易用,帮助患者进一步改善生活质量。

2021年发表于Respiratory Research中国三期临床注册试验TRIVERSYTI结果显示,倍氯福格吸入气雾剂可直达大小气道,显著改善小气道功能,并降低慢阻肺患者中至重度急性加重发生率50%,改善患者的肺功能和症状。倍氯福格吸入气雾剂于2022年4月正式获得国家药品监督管理局的上市批准,已纳入当年国家医保目录,为慢阻肺患者提供治疗新选择,令患者受益。

乔闯