

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

咳痰喘绵绵不断

家庭雾化:呼吸健康管理新选择



冬季是呼吸系统疾病的高发期,以哮喘和慢阻肺为代表的慢性呼吸系统疾病常伴随咳、痰、喘等症状,如不及时处理甚至可能引发严重并发症,令患者深受困扰。居民呼吸健康管理面临多重挑战,家庭雾化则提供了新的解决方案。

雾化治疗进入家庭

针对呼吸系统疾病,雾化疗法是一种成熟的治疗手段。由于雾化过程更温和且易于接受,其在儿童、老人等特殊人群的呼吸道疾病管理中发挥着重要作用。当下,随着公众健康管理理念的日益成熟,雾化疗法正向家庭场景延伸,尤其为“一老一小”家庭的呼吸健康管理提供了新的解决方案。

针对雾化吸入疗法的家庭场景应用,上海交通大学医学院附属第一人民医院儿内科洪建国教授表示,雾化通过用雾化器将药液雾化成微粒,由患者吸入并直接作用于呼吸道及肺部,因此雾化治疗具有起效更快、用量更少、可能产生的全身不良反应也更少等特点。如今,很多家庭都在家中配备了雾化器,自主为患儿进行家庭雾化治疗。患儿在家里熟悉的

环境中更容易配合治疗,无需频繁往返医院,还降低了交叉感染的风险。家庭雾化在一定程度上减轻了家长的陪护压力,能有效地减少患者家庭就诊所付出的时间、经济等各项成本。

遵照医嘱规范雾化

家庭雾化常见的药物包括化痰药、支气管舒张剂、吸入性糖皮质激素等。呼吸道疾病患者遵照医嘱进行家庭雾化有助于快速缓解症状,治疗效果往往与在医院进行雾化并无明显差异。患者应在医生指导下开展居家雾化治疗,确保足疗程,以免病情反复。哮喘患儿连续雾化治疗3个月,可有效改善症状,降低急性发作率。如果遇到未能有效缓解症状的情况,仍需要及时前往医院就医处理。

随着家庭雾化治疗方式的普及应用,规范操作的问题逐渐受到关注。例如,开始雾化前,

患者应先清洁面部。儿童在雾化前30分钟、成人雾化前60分钟不要进食,避免雾化过程中因不适引发呕吐。雾化治疗过程中,要确保药杯始终保持竖直状态,避免任意倾斜或晃动。整个过程中,患者只需保持平静呼吸,直到雾化气体完全用尽即可。治疗结束后,应用清水将面部冲洗干净,对雾化用具进行消毒并妥善保管。

日前,由中华医学会儿科学分会呼吸学组联合中华儿科杂志编辑委员会共同制定并发表的《儿童呼吸系统疾病家庭雾化吸入治疗临床实践指南》(以下简称《家庭雾化指南》)正式发布。《家庭雾化指南》对家庭雾化操作进行了详细指导,帮助患者和家人进行科学、规范的居家雾化治疗。临床医生在指导患者开展家庭雾化时,也可根据最新的指南共识开展居家雾化操作的科学知识普及工作,促进雾化在家庭场景下的合理、规范使用,进而提升患者雾化治疗的有效性和安全性。

家庭雾化是对呼吸疾病患者治疗场景的重塑,它提供了一种更加贴近日常生活、聚焦患者个性化需求的健康管理模式。医疗专家、医药企业、零售药房及专业药师、电商渠道等,将持续支持医务工作者向公众传递科学的家庭雾化健康知识,提升治疗可及性,使得家庭雾化治疗方式惠及万千患者。 乔阔



扫码看短视频

从注射到口服 2型糖尿病实现治疗跨越

合并超重/肥胖、血脂异常、高血压的比例高,是我国糖尿病患者的主要特点。糖尿病不单单是高血糖的问题,还与高血压、高血脂、超重肥胖在内的多重代谢紊乱并行存在,互相影响,这也是导致严重心血管疾病和慢性肾病的主要原因。治疗糖尿病面临重重挑战,多项大型流行病学调查数据显示,经治疗的糖尿病患者血糖达标率不足一半;患者的血糖、体重、血压、血脂水平同时达标的比率更低;单纯依靠口服降糖药进行治疗的2型糖尿病患者血糖达标率约为三分之一。因此,2型糖尿病治疗理念亟需升级。

一直以来,生物多肽类药物GLP-1RA(胰高糖素样肽-1受体激动剂)实现口服是科学家攻坚的技术难点。创新科技凭借SNAC吸收促进剂突破了胃部多重吸收障碍,推动GLP-1RA类药物进入口服给药的新阶段。多项PIONEER系列3期临床研究显示,口服GLP-1RA类药物具有显著的降糖效果和减重、降压、调脂等多重代谢调节能力。在遵从个体化原则的前提下,GLP-1RA类药物为临床医师提供了一种有效且安全性相对较高的治疗选择。通过合理用药并配合生活方式干预,医患双方携手努力,在降血糖、减重乃至保护心血管健康等方面取得良好的疗效,从而改善疾病预后并提升患者生活质量。

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授表示,在过去5年的3期临床研究中,GLP-1RA类药物的安全性和有效性良好,在全球已上市国家的真实临床使用中,亦得到了验证。近日上市的口服GLP-1RA类药物每日一次,提高了患者依从性,提升了长期用药后临床综合获益,有助于血糖达标与代谢综合管理,为2型糖尿病临床治疗带来了一个创新品类。

GLP-1RA类药物在糖尿病和体重管理领域展现出令人瞩目的潜力,但是部分不良反应和适用人群限制,仍需得以关注。常见的不良反应是胃肠道症状,包括恶心、呕吐、腹胀及腹泻等,通常在治疗早期较为明显,随着用药时间延长,大多可以缓解。有胰腺炎病史或相关危险因素者需谨慎使用。有甲状腺髓样癌或其他甲状腺肿瘤病史的人群,在用药过程中需密切监测。 柏豫

专家点拨

甲减患者加强保暖抵御寒冬

对于甲状腺疾病患者来说,冬季可能会带来相对严峻的健康挑战。寒冷天气可能导致甲状腺疾病症状加重,特别是甲状腺功能减退(甲减)患者,他们通常会感到更加畏寒。因此,在这个季节里,采取适当的保暖措施和护理方法显得尤为重要。

先控制病情进展

首先,甲减患者需要规范治疗,将病情控制到最佳的程度,避免进一步进展。目前治疗甲减最常用的治疗方法是服用甲状腺激素替代药物。这些药物可以恢复体内甲状腺激素的水平,缓解症状,并改善生活质量。具体用药剂量,需要根据患者的年龄、体重、病因以及合并症等因素,请甲状腺专科医师进行调整,切勿自行停药减药。

其次,甲减患者需要定期监测血清TSH和T4水平,以评估治疗效果。一般来说,治疗初期需要每4—6周检测一次,直到血清TSH和

T4水平达到稳定。此后,可以每6—12个月检测一次。如果血清TSH和T4水平出现异常,需要及时调整用药剂量。

对于继发性甲减患者,还需要对原发疾病进行治疗。

再注重日常调理

保暖优先:选择保暖性能好的衣物,如羽绒服、羊毛衫等,尤其要注意保护颈部和双脚,因为这两个部位容易受寒,进而影响全身血液循环。保持室内温度适宜,使用暖气或取暖设备,避免长时间暴露在寒冷环境中。

饮食调理:甲减患者由于代谢率降低,容易感到饥饿和寒冷。因此,应当适当增加食物中的热量摄入,如多吃富含脂肪和蛋白质的食物。

保持水分:冬季干燥,容易导致脱水。甲减患者更应保持足够的水分摄入,以维持身体正常代谢。

适度运动:如散步、慢跑、瑜伽等低强度运



动,有助于促进血液循环,提高身体抗寒能力。但需注意避免过度劳累。尽量选择气温较高的时间段进行户外活动,如上午10时至下午3时。

心理调适:冬季易导致情绪低落和焦虑。甲减患者更应注意调节情绪,保持心情愉悦。可以通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式放松心情。积极参与社交活动,与家人朋友共度时光,有助于缓解孤独感和压力。

通过采取上述保暖措施和护理方法,可以有效缓解寒冷天气对甲状腺功能的影响。同时,密切关注病情变化并定期复查调整治疗方案也是至关重要的。

余飞(同济大学附属第十人民医院甲状腺疾病研究中心主任医师、教授) 本版图片 IC

无影灯下

牙齿“残兵”隐藏健康祸患

牙齿的重要性毋庸置疑,然而在常年使用牙齿的过程中,难免会碰到一些意外状况,其中,残根或残冠就是不少人会遇到的尴尬难题。由于外伤、龋坏、咀嚼磨损等,牙体硬组织发生不同程度的损坏,当牙冠缺损部分较大时称为残冠;牙冠接近全部缺失或者全部缺失则称为残根。有些人很少开怀大笑或者总是抿嘴笑,部分原因是遮盖残根残冠。

口腔遭殃问题丛生

除了影响美观外,若未能及时处理无法保留的残根残冠,则对患者造成一定的健康风险。残根残冠不规则的锐利边缘,会不断刺激口腔黏膜,易造成邻近牙龈/口腔黏膜软组织损伤,形成创伤性溃疡,若不及时处理可能会引起口腔黏膜癌变;如果只剩下残冠、残根,牙齿髓腔会暴露于口腔的有菌环境之中,细菌通

过根管到达根尖,形成根尖周炎,不及时处理会进一步发展成根尖肉芽肿甚至根尖囊肿;长时间的残根残冠会导致邻近牙齿向中间倾斜移位,对颌牙也会伸长,造成或加重牙齿排列畸形;残根残冠失去了原有的外形,不能和对颌的牙齿形成良好的咬合、咀嚼关系,会导致咬合错乱,对颌牙伸长;残根残冠处易嵌塞食物,会滋生细菌,引起牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。严重的牙周炎有时会从病灶处蔓延到邻近的牙齿,导致邻近牙齿的松动甚至掉落。

及时处理残根残冠

面对这些潜在风险,及时处理残根和残冠就成了当务之急。医生通常会先进行牙齿状况的全面检查,包括拍摄牙片以确认牙根的长度、牙槽骨的高度,以及是否存在炎症等。医生会尽可能保留牙齿,但应遵循牙齿

保留的要求:残冠、残根断端位于龈下不超过3毫米;牙根长度足够;牙周情况良好;根尖周组织无病变或病变可治愈。对于不具备保留条件的,通常进行拔除操作。心脏病、高血压、糖尿病、血液病、肝炎、肾脏疾病、甲状腺功能亢进症、恶性肿瘤等系统性疾病的老年患者,应在病情控制好后方可拔牙。

医生根据残根残冠的位置形态,选择最适宜的方法拔除残根残冠。对于高位残根,通常使用根钳拔除法,即直接用根钳夹出断根。对于根的折断部位比较低,根钳无法夹住的情况,则使用牙挺取根法——选用合适的牙挺,以牙槽间隔或腭侧骨板为支点,将残根挺出。若肉芽组织覆盖,不能直视牙根断面,则使用翻瓣去骨法,将牙根表面的黏骨膜瓣切开并掀起,将下方的骨组织除去,以显露牙根及病变组织。用锤凿将牙挺楔入,挺松

牙根,利用血管钳夹出牙齿。

加强防护不咬硬物

日常生活中只要做好基本的预防和保护,出现残根残冠的概率就能大幅降低。刷牙要做到“面面俱到”,尤其在牙缝、牙龈沟这些地方更要仔细,选用合适的牙刷和含氟牙膏,配合牙线或冲牙器去除缝隙残渣。定期进行口腔检查,一旦发现牙齿的小龋洞或裂纹就应及时处理,不要拖到问题愈演愈烈。控制牙石和菌斑的堆积,必要时进行洁牙和牙周治疗。避免用牙齿直接启瓶盖或咬硬物,以免牙齿受到过度应力导致折裂。体质虚弱者或糖尿病患者更应重视口腔保健,以免增加口腔炎症的风险,加快牙周组织的损害速度。平时多加留意口腔状况,让每一颗牙都能安然“服役”,让我们的笑容和食欲都得到更好的守护。

周琴(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔外科副主任医师)