

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第894期 | 2022年7月11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

鼻炎“冬病夏治”正当时

“同病异治”指的是罹患同一种疾病的患者,如果表现出不同的寒热虚实等证候,治疗方法就不同。上海市普陀区中心医院五官科主任医师胥伟华表示,在中医学看来,慢性鼻炎虽然以气虚证居多,但是不同地区的患者可能有不同的特点。落实到个体,由于生活环境、行为习惯等的不同,各种主客观因素都会影响中医师的临证处方,因此,中医药在治疗鼻炎时总是立足于患者的实际,实施个体化的治疗。

临床上由过敏所引起的鼻炎较为常见。过敏性鼻炎症状有鼻塞、流涕、鼻痒、喷嚏等,且常伴眼痒、发红或流泪等。过敏性鼻炎主要以常年性和季节性的特点为区分,每一种引发过敏性鼻炎的病源均不同。季节性过敏性鼻炎主要与户外环境因素有关,比如草木、花粉、种子,空气中那些霉菌的孢子。全年性过敏性鼻炎的诱因主要是房间里的过敏原,比如尘螨、动物毛发、蟑螂和霉菌。很显然,每位过敏性鼻炎患者的情况可能是不同的。

针对过敏性鼻炎,可以采取

中医认为,鼻为空窍,以通为用,鼻窦的通畅则功能健旺,如果窍闭不通则鼻病从生,所以在治疗中常以通窍为本。中医治疗慢性鼻炎以治本为目的,不单单是为了改善症状,还致力于改善引起鼻炎的体质。中西医结合治疗慢性鼻炎讲究“同病异治”,同一种疾病的证候不同,因而治疗方法也存在差异,提倡实施个体化的治疗,维护鼻腔健康状态。



中西结合的治疗方法。西医学有“变应原回避”“健康教育”等预防原则,中医学也有保健措施,如按摩、导引、敷贴等,可调节脏腑功能,改变过敏体质,预防变应性鼻炎的发生。具体操作:采取中指一指禅法按摩双侧迎香穴,用力适中,以感觉酸胀麻为度,并且用双手掌搓腰背的肾俞、命门穴,用力适中,以感觉酸胀麻

热为度。每次5分钟,每天早晚各一次。

中医药预防变应性鼻炎最具有代表性的方法是“冬病夏治”,通过益肺、健脾、补肾的药物或中药穴位敷贴,利用夏季阳气最旺的伏天和变应性鼻炎的相对缓和期进行治疗,以达到从根本上改变患者虚弱体质,从而控制变应性鼻炎复发的目的。

胥伟华主任建议市民,夏季居家和工作期间,做好鼻炎预防工作,尽量少接触过敏原,勤晾晒衣物和被子,及时替换空调过滤网,鼻炎患者养成冲洗鼻腔的习惯,减少病原对鼻腔黏膜的损伤和刺激。同时有鼻炎困扰的市民应及时就医,立足于自身实际情况,配合个体化的治疗。

陈岚(上海市普陀区中心医院)

专家点拨

2019年,国家发布《健康中国行动(2019-2030年)》,明确提出将慢性呼吸系统疾病防治行动列入十五项重大行动,其中共有八项与呼吸疾病的防治密切相关。虽然与高血压、糖尿病、肿瘤并列为全球四大慢病,慢性呼吸系统疾病的重视度和知晓率均低于其他三大慢病,防治情况严峻。

日前,中日友好医院副院长曹彬教授、深圳市人民医院呼吸疾病研究所所长陈荣昌教授以及四川大学华西医院院长李为民教授,展开线上“头脑风暴”,围绕慢阻肺长期规范化疾病管理和共建慢性呼吸系统疾病防治体系等话题展开热烈讨论。

对于慢阻肺来说,早期干预能起到决定性作用。曹彬教授强调,慢性呼吸系统疾病比较隐匿,只有肺功能下降到一定程度,出现呼吸道症状时患者才会有所警惕,甚至出现了咳嗽、咳痰等,仍归咎于“吸烟咳嗽很正常”。有资料显示,就诊时大多数患者的肺功能已减退30%-50%。如今,长期疾病管理理念悄然兴起,医务人员应全面推进规范化诊疗和长期管理,解决慢性呼吸系统疾病管理痛点。

哮喘和慢阻肺尚无法根治,药物是医生和患者手中的有效“武器”,长期科学用药、规范化治疗是最佳防治“秘籍”。2022年版慢性阻塞性肺疾病全球倡

弥补短板 完备慢阻肺防治体系

议明确指出,维持期的药物治疗可以减轻患者慢阻肺症状,降低急性加重的频率和严重程度,改善患者健康状况和运动耐力。今年世界哮喘日,GINA也更新了2022年版全球哮喘管理和预防策略,再次重申严重哮喘发作的风险以及含吸入性糖皮质激素治疗的必要性。陈荣昌教授介绍,通过每日规范用药,绝大多数患者都能较好地控制疾病。近年来,吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂和长效抗胆碱能药物相继问世,治疗方法和药物装置不断改善和突破,创新药物现已通过国家医保系统以老百姓相对容易接受的价格进入各个城市、医院、药店。患者回归正常生活,从以前“走路气喘”到现在“爬梯、慢跑”,这是巨大的进步。然而,部分患者在疾病状况好转后擅自减药、停药,导致反复发作,甚至发展到症状严重、肺功能损害不可逆的地步,这是不可取的。

哮喘和慢阻肺病诊疗上还存在不足,基层医务人员缺乏正确疾病知识和诊断能力,调查显示目前仅20%基层医务人员完全了解慢阻肺的治疗原则。针对这一现状,李为民教授建议建立以各级疾控中心、医院和社区三位一体、医防结合的呼吸系统慢病防控体系,各司其职,制定出具体的慢病防治方案,承担起慢性呼吸系统疾病的防治责任。作为自己健康的责任人,患者更应建立坚持长期规范化治疗、逐渐实现维持控制的观念,达到真正改变疾病发展进程、改善症状、减少发作频率的效果。章葇

“补牙”重在早诊早治

医护到家

不少患者在候诊时或治疗结束后,会相互探讨病情以及治疗的感受,发现同样是“补牙”,在进行治疗时所花费的时间、复诊的次数甚至就诊的科室都不一样。患者不禁要问,同样是补牙,怎么相互之间的区别那么大呢?

所谓补牙其实是泛指,具体治疗方案还是需要医生经过详细检查后与患者一起制定的。患牙根据龋坏缺损的程度不同,到不同科室接受不同的治疗,当然,在进行治疗时的感受也会有所不同。

■ 牙釉质龋 牙釉质龋属于龋病的早期阶段,患牙在此阶段一般没有特殊不适症状,大多是在常规检查中由医生发现的。常采用树脂粘接修复的方法进行治疗,在治疗时患者常常并没有酸痛不适感,且一次复诊即可完成治疗。

■ 牙本质龋 若平时没有定期检查的习惯,错过了早期发现治疗的时机,那么龋损潜行性破坏牙釉质后,便会沿着牙本质小管方向侵入牙本质。该龋损阶段由于牙齿已出现明显龋洞,所以常常伴有食物嵌塞、冷热敏感等不适。在尚未出现牙髓炎症状时,医生仍然会采用树脂粘接修复的方法进行保留牙髓的充填治疗。与牙釉质龋不同的是,此时的龋损离牙髓较近,进行治疗时常会伴有一定程度的酸痛不适感,有的患者需要进行局部麻醉

后才能完成治疗。虽然也是一次复诊可以完成,但治疗体验远不如牙釉质龋的治疗。

■ 牙髓炎 上述两个龋病阶段所进行的树脂粘接修复便是医生口中常说的补牙。但若仍然没有引起重视及时就医,龋损进一步发展累及牙髓时,便会出现严重的自发痛或夜间痛症状。俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命”描述的就是这个阶段。此时患牙的龋洞尽管仍是龋洞的大小,但深度已累及牙髓,治疗方案就需要从补牙转变成根管治疗。一般在局麻下进行,且2-3次复诊才能完善,后期还需要进行牙冠修复。

■ 残根与残冠 若一直放任龋坏发展,那么将导致牙体大面积缺损,最终仅剩下残根或残冠,此时就很难继续保留患牙了,通常需要先转至口腔外科拔除。而拔牙以后留下的空缺需要继续处理,这个过程就是镶牙,即转至口腔修复科进行义齿修复。

■ 非龋性疾病 并非只有龋病才会导致牙体的缺损,非龋性疾病如磨耗、楔状缺损等也会引起牙体组织的缺损,从而出现冷热敏感。医生根据具体的检查结果进行评估,并选择适当的方法进行治疗。

可见,平时大家口头上说的“补牙”可能并不只是补牙能够解决的。普通人需要做到的是配合医生检查,争取早发现、早治疗。

张佳钰(主治医师) 黄正蔚(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院牙体牙髓科)

前沿新探

每年的7月8日是世界过敏性疾病日。皮肤作为人体的第一道防线,是社会交往的“门面担当”。特应性皮炎作为发生于皮肤的过敏性疾病,其引发的皮疹大多在人体外露部位,皮疹处瘙痒难耐,长此以往患者容易产生悲观、自卑等负面情绪。周围的人也会因为患者的皮疹状况以及反复挠抓,误解他们患有传染性皮肤病,避之唯恐不及。

《中国特应性皮炎诊疗指南(2020年版)》指出,传统的治疗手段包括外用药、紫外线疗法、免疫抑制剂和激素。轻中度患者通过外用软膏可缓解病情,控制进展,无需进一步治疗。针对中重度特应性皮炎的治疗手段有限,患者群体亟待创新药物的获批上市。随着生物制剂的问世和运用,特应性皮炎治疗开始迈向创新靶向治疗的新阶段,中重度患者群体外露部位的皮疹清除和缓解瘙痒的治疗需求,有望获得显著改善。

科学家发现,抑制JAK1能够更广泛地阻断炎症的发生,它不同于既往生物制剂对细胞因子“点对点”的阻断,而是对与特应性皮炎相关的炎症细胞因子和多条信号通路进行“全面”阻断,因此更有效地改善炎症。口服JAK1抑制剂正是针对JAK1“量体定制”的一大类创新靶向药,尤其是适用于对其他系统治疗(如激素或生物制剂)应答不佳或不适宜上述治疗的成人和12岁及以上青少年的难治性、中重度特应性皮炎患者的口服JAK1抑制剂,业已获批。临床研究中,患者在第8周的时候就可以达到EASI(湿疹面积及严重程度评分)75或者EASI 90,在第20周的时候达到EASI 100的患者的比例要比对照组高得多。除了清除皮疹以外,药物还能明显改善瘙痒。

特应性皮炎的发病率随着工业化程度的增高、环境过敏原(包括微生物和某些工业原料)的增加而不断增加,故而特应性皮炎的患病率在过去十几年内明显上升。除了免疫因素以外,特应性皮炎还具有多重发病机制,包括皮肤屏障功能障碍、表皮微生物菌群失调等。

无论处于哪个年龄段,特应性皮炎最基础的治疗依然是全身保湿、润肤保护,洗澡后坚持全身润肤。患者还要做到避免搔抓,穿着全棉宽松的内衣,不要贴身穿着化纤衣物。同时,坚持健康规律的生活方式,保持良好愉悦的心情,这些都是特应性皮炎患者除了用药物治疗以外的基础治疗手段。 乔闯 本版图片 TP



瘙痒皮疹太「猖狂」,创新药为中重度患者解困