

认清支气管哮喘诊治的常见误区

▲ 广东省深圳市龙岗区第三人民医院 陈志洪

许多患者对于哮喘的发病原因一无所知。哮喘是一种普通的疾病，对于哮喘患者给予正确的治疗，可有效防止疾病的危害。下面介绍一下哮喘治疗常见的误区。

误区一：哮喘是炎症，可用抗生素治疗 哮喘的发病机制同细菌或病毒感染有所区别，因此不单一采取抗生素治疗。细菌或病毒感染引发的炎症，可使用抗生素和抗病毒药物进行治疗。对于某些特定的病原体，可以采用抗微生物药物进行治疗，对于非感染性的多细胞引发的气道炎症，不能采用抗生素进行治疗，通常使用抗炎药物来抑制炎症因子治疗。只有哮喘急性发作合并的感染，才需要抗感染治疗。

误区二：有病症才服药，平时无需治疗 哮喘治疗需要长期使用药物，如果坚持治疗，就能够缓解哮喘症状，同时也能够降低气道的炎症程度。若中断用药，特别是在症状完

全消退后停止治疗，那么气道炎症未得到控制，反而可能使得炎症恶化，从而引发哮喘的复发。乃至出现致死性哮喘发作。

误区三：吸入药物有激素，要少用 根据相关指南，吸入药物在临床推荐剂量之内的糖皮质激素是安全的，可将其与支气管舒张剂一起使用，已成为哮喘治疗的首选方案。许多患者担忧使用糖皮质激素可能会引发严重的不良反应，因此不愿意使用这类药物。实际上，糖皮质激素被认为是对抗哮喘的最佳治疗方案，它能够显著地控制哮喘症状，提高生活质量，增强肺部功能，控制气道炎症及降低气道的过度敏感，并且能够降低哮喘的频繁出现，从而减轻哮喘的致死风险。

误区四：吸入用药不方便 与通过静脉输液或者口服的方式对比，通过吸收的方式，药物能够通过呼吸进入气道，提升发挥药效的速度。同时，治疗效果也会得到提升。因

为药品进入血液少，不良反应也比较小。此外，药品携带与操作简单，能够随时服用。

误区五：长期治疗要用支气管扩张药物 当人们挑选药品时，由于支气管扩张剂可以迅速缓解病情，他们更倾向于使用此类药品。然而，抗炎药的治疗效果并不如支气管扩张剂那样显著，许多患者因为治疗效果欠佳而不愿意使用。这种做法其实是一种错误做法。炎症是哮喘的根本，因此，抗炎药物的使用才是治疗哮喘的关键。

误区六：限制体育锻炼 适当的运动训练对哮喘患者来说，不只是保障了他们的健康，也能提升支气管哮喘患者的健康状况、提高他们的呼吸系统的运行效率、降低哮喘的突然发作、加强治疗的有效性以及阻止疾病的持续恶化的关键途径之一。然而，只有在哮喘症状得到有效控制的情况下，通常应在缓解期或在应用抗炎药物的配合下进行。因此，

严格按照医生医嘱，规范地使用药物是极其关键的。另外，在开始运动之前，必须进行充分的热身活动，并且随着运动的深入，应逐步提高运动强度，以防止引发气道痉挛等问题。

误区七：有病乱投医，听信小广告 许多患者长期患有哮喘，且缺乏科学的治疗，认为对于哮喘的治愈率不高，所以不向医生寻求帮助，反而轻信一些报刊和电台的广告，选择购买一些被称为有疗效的产品。首次接触该药品后，哮喘的症状可能明显得到了缓解。此后，患者开始持续服用此类药品。然而，其最终的结果却是，哮喘的控制变得愈发困难。在突发时，疾病加剧，治疗成效也相当糟糕，并可能引发一连串相关的糖皮质激素不良反应，原因在于此类药品中通常含有长效糖皮质激素。长期口服长效糖皮质激素不良反应更大。

正确认识慢性阻塞性肺疾病

▲ 广东省广州市番禺区中医院 罗振军

慢性阻塞性肺疾病是常见的慢性呼吸疾病。这是由于吸烟等原因引起气道狭窄或肺气肿等结构改变，导致呼吸气流受阻，是慢性支气管炎、肺气肿进一步发展的结果，会导致肺功能下降，甚至有些患者日常生活都不能独立完成。

慢性阻塞性肺疾病常见症状包括呼吸困难、咳嗽、咳痰、胸闷，重者有乏力、体重下降和食欲减退。在肺部疾病中，可称得上是最不动声色的“杀手”。

为什么会得慢阻肺

由于吸烟、空气污染、职业因素、蛋白酶－抗蛋白酶失衡导致支气管黏膜纤毛活动受抑制，支气管黏膜充血水肿，引起支气管痉挛，降低肺泡吞噬细胞的功能，组织结构破坏，导致肺气肿。

慢阻肺有什么危害

慢阻肺会导致呼吸衰竭、代谢综合征、糖尿病、心血管疾、感染、骨质疏松、焦虑和抑郁，并增加肺癌的患病率。早期慢阻肺无明显症状，但通过肺功能检查可以早发现早治疗。40 岁以上或有高危因素的人群需进行肺功能检查。

得了慢阻肺怎么办

庆幸的是，慢性阻塞性肺疾病是一种可预防、可治疗的常见疾病，因此，重视一级预防至关重要。

戒烟 这对慢性阻塞性肺疾病自然病程影响最大，鼓励所有吸烟患者戒烟。戒烟被誉为预防慢性阻塞性肺疾病的“特效药”。

长期治疗 慢性阻塞性肺疾病需长期治疗，首选吸入疗法，应用支气管扩张剂是最核心的治疗措施，用药需要谨遵医嘱。

家庭氧疗 缺氧时，患者会出现胸闷、憋喘等症状。吸氧能够帮助改善缺氧，是治疗慢阻肺有效的方式。长期家庭氧疗指征：PaO₂ ≤ 55 mmHg 或 SaO₂ ≤ 88%，有或没有高碳酸血症。PaO₂ 为 55~60 mmHg 或 SaO₂ ≤ 89%，并有肺动脉高压、右心衰或红细胞增多症。控制氧流量每分钟 1~2 L。吸

氧时间> 15 h/d。有效指标为呼吸困难减轻，心率减慢，发绀减轻。

呼吸功能锻炼 呼吸训练有助于改善呼吸肌疲劳，增强肺功能。原理为增加气道外口段阻力，使等压点移向中央大气道，可防止气道过早闭合。

中医如何治疗慢阻肺

在中医学领域内，慢阻肺被划归为“喘证”范畴。

风寒壅肺证 症状为喘咳气逆，呼吸急促，胸部胀闷，痰多色白稀薄而带泡沫，兼头痛鼻塞，无汗，恶寒，发热，舌苔薄白而滑，脉浮紧。证机概要为风寒上受，内含于肺，邪实气壅，肺气不宣。治法为宣肺散寒，代表方是麻黄汤和华盖散加减。

痰热郁肺证 症状为喘咳气涌，胸部胀痛，痰稠黏色黄，或夹血痰，伴胸中烦闷、身热、有汗、口渴喜冷饮，咽干，面红、尿赤、便秘，舌质红，苔黄腻，脉滑数。证机概要为邪热蕴肺，蒸液成痰，痰热壅滞，肺失清降。治法为清热化痰，宣肺平喘。代表方是桑白皮汤加减。

肾虚不纳证 症状为喘促日久，动则喘甚，呼多吸少，小便常因咳而失禁，舌淡苔薄，脉沉弱。舌红少津，脉细数。证机概要为肺病及肾，肺肾俱虚，气失摄纳。治法为补肾纳气。代表方是金匱肾气丸合参蛤散加减。

慢阻肺属于慢性消耗性疾病，患者需要充足的营养供给。一年四季，春生夏长，秋收冬藏，人亦应之。人体的阳气于冬季内藏，阴精固守，是机体能量的蓄积阶段，是进补的好季节，冬季营养应以增加热能为主。碳水化合物易产生 CO₂，慢阻肺患者应减少 CO₂ 的生成，脂肪、蛋白质各提高到 30%，鸡、猪瘦肉、鱼、牛肉是不错的家庭常备品。同时，根据血虚，气虚，阴虚，阳虚不同临床证候，分别予以龙眼肉、何首乌、人参、怀参、枸杞子、鹿茸等中药材进补，扶正固本、培育元气，使闭藏之中蕴藏活泼生机，有助体内阳气升发，增强体质，为下一年身体健康打下坚实的基础。

银屑病的早期症状和治疗方式

▲ 茂名市人民医院 杨尧

银屑病是一种慢性皮肤病，其早期症状和治疗方式对于患者的健康和疾病控制具有重要意义。银屑病会对患者的生活质量和心理健康造成严重影响。首先，银屑病患者常常感到自卑和羞耻感，因为他们身体上的皮肤问题可能会被他人嘲笑或排斥。这种负面情绪可能导致患者产生抑郁、焦虑和自尊心受损等问题。银屑病最明显的症状是皮肤上的红色斑块和鳞屑，这些症状可能导致皮肤疼痛、瘙痒和干燥。病情严重时，患者皮肤可能会变得红肿、出血或破损，影响正常的生活和工作。本文将介绍银屑病的早期症状和治疗方法，帮助患者更好了解和应对该疾病。

银屑病的早期症状

皮肤症状 在银屑病早期，皮肤上可能会出现红色斑块，这些斑块通常较小，但会逐渐扩大。这些红斑边界清晰，表面覆盖着一层薄薄的银白色鳞屑。当患者搔抓时，鳞屑会脱落并伴有出血点。银屑病患者的皮肤可能会感到瘙痒，这是由于皮肤细胞过度增殖和炎症反应引起的。银屑病患者皮肤表面会出现大量银白色鳞屑，这是由于皮肤细胞过度增殖和炎症反应引起的。鳞屑可能会覆盖全身皮肤，包括头皮、躯干、四肢等。患者的皮肤可能还会出现发红和肿胀的症状，这是由于炎症反应引起的。皮肤发红和肿胀可能会出现在全身各个部位，尤其是红斑边缘和鳞屑脱落的地方。银屑病患者的皮肤可能会出现疼痛的症状，这可能是由于皮肤炎症、干燥或破损引起的。疼痛可能会出现在全身各个部位，尤其是在红斑边缘和鳞屑脱落的地方。

关节症状 银屑病早期的关节症状之一是关节疼痛。这种疼痛可能是由炎症或关节周围软组织炎症引起的。随着病情的发展，疼痛可能会加剧，并可能伴随肌肉痉挛或无力。在极少数情况下，疼痛可能会影响到日常活动，如行走或上下楼梯。银屑病也可能导致关节肿胀。这种肿胀通常是由关节周围软组织炎症引起的，也可能与积液、增生或肥大有关。肿胀的关节可能会感到僵硬或紧绷，并可能伴随疼痛。在严重的情况下，肿胀可能会影响到关节的正常功能。银屑病

早期的关节症状还包括关节僵硬。这种僵硬通常是由于炎症或关节周围软组织炎症引起的。随着病情的发展，僵硬可能会加剧，并可能导致活动受限。长期下去，可能会导致肌肉萎缩或无力。

银屑病的治疗方式

外用药物 外用药物是银屑病治疗的主要方式之一。常用的外用药物包括糖皮质激素、维生素 D₃ 衍生物、他扎罗汀等。这些药物可以减轻皮肤炎症和瘙痒症状，并抑制皮肤细胞的过度增生。然而，长期使用激素类药物可能会引起皮肤萎缩、色素沉着等副作用，需要在医生的指导下使用。

系统治疗 对于严重的银屑病患者，可能需要考虑系统治疗。常用的系统治疗药物包括甲氨蝶呤、阿维 A 等。这些药物可以调节免疫系统，抑制皮肤细胞的过度增生，但可能会引起一定的不良反应，如恶心、呕吐、腹泻等，需要在医生的指导下使用。症状较严重的患者还可以选择生物制剂，如司库奇尤单抗、阿达木单抗等抗治疗，效果好，但价格昂贵，也需要在医生的指导下使用。

物理治疗 物理治疗也是银屑病治疗的重要方式之一。常用的物理治疗包括紫外线治疗、浴疗、水疗等。紫外线治疗可以促进皮肤细胞的正常代谢，减轻皮肤炎症和瘙痒症状。浴疗和水疗可以保持皮肤湿润，缓解皮肤干燥和瘙痒症状。然而，物理治疗需要到医院由专业医生进行操作，患者需要定期到医院进行治疗。

心理治疗 银屑病不仅是一种生理疾病，还可能引起患者的心理问题，如焦虑、抑郁等。因此，心理治疗也是银屑病治疗的重要环节之一。认知疗法、心理疏导等心理治疗方法可以帮助患者正确认识银屑病，减轻心理压力和负担，增强治疗的信心和效果。

综上所述，银屑病的早期症状和治疗方式的了解对于患者的健康和疾病控制具有重要意义。患者需要及时就医诊治，根据病情选择合适的治疗方式，并按照医生的建议进行治疗和护理。同时，患者也需要保持积极的心态，正确面对疾病和治疗过程中的困难和挑战。