

哮喘控制不佳可能是用药方法错了

▲ 粤北第二人民医院 叶兴荣

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，患者通常会出现喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。尽管现代医学已经有了许多有效的治疗药物，但许多患者的病情依然得不到有效控制，其背后的原因可能并非药物本身的问题，而是患者使用药物的方法不当。药物的正确使用是实现疾病控制的关键，错误的使用方式可能导致药效无法完全发挥，甚至加重病情。

哮喘药物的种类与作用

长期控制药物的主要作用是通过减少气道的慢性炎症反应，从而降低过敏原或刺激物引起的气道狭窄。这些药物的使用可以显著减少哮喘发作的频率和严重性。吸入类皮质激素（ICS）是治疗哮喘的基石，能够有效抑制气道炎症，改善气道反应性，减轻症状。

急救药物主要用于缓解哮喘急性发作时的症状，如喘息和呼吸急促等。短效 β_2 受体激动剂（SABA）能够快速作用于气道平滑肌，扩张气道、迅速缓解症状。急救药物通常用于发作时的临时性缓解，并不适合长期使用，因为过度依赖急救药物可能掩盖哮喘控制不良的根本问题。

药物使用错误及其解决方法

错误的药物使用方式，可能导致药物效果不佳，甚至对健康产生不良影响。不按医嘱使用吸入类药物，可能导致药物的剂量不足，无法有效地减少气道的炎症反应。长期依赖急救药物而忽视长期控制药物的使用，可能会让哮喘发作的频率增加，甚至导致病情的恶化。

吸入器使用方法不当 错误的吸入器使用方法可能表现为吸入时呼吸不均匀、按压药瓶时力量过大或过小、吸入时嘴巴未密闭



来源/千库网

等。这些错误都会导致药物未能充分进入肺部，无法发挥应有的效果。有些患者还可能在吸入后没有等待足够的时间再进行第二次吸入，这也可能影响药物的疗效。

为了确保药物发挥最佳效果，患者需要学习正确的吸入方法。吸入时，患者应先慢慢呼气，然后将吸入器放入口中，确保嘴巴紧闭。在按压药瓶释放药物时深吸氣，保持吸入的速度和深度，直到感觉到气道的扩张。吸入后，保持呼吸暂停几秒钟，让药物充分分布在肺部。

药物剂量及频率使用错误 药物的剂量设置是根据患者的具体情况调整的，过少的剂量无法有效控制病情，过多的剂量则可能带来副作用。长期使用过量的吸入类皮质激素可能导致免疫力下降，增加感染的风险。患者应严格按照医生的建议调整药物剂量，不得自行改变。

药物的使用频率也需要根据个体的症状和病情来调整。对于长期控制药物，患者应保持定期使用，切勿因症状减轻而随意停药或减少剂量。急救药物的使用频率则应严格控制，避免过度依赖急救药物掩盖病情。

正确的药物使用策略及患者教育

规律用药 规律的药物治疗主要体现在两方面，一方面是持续用药原则。很多患者症状缓解就自行停药，这非常危险。因为症状消失不代表气道炎症完全消除，贸然停药容易导致复发。必须遵医嘱坚持每天规律用药，不能擅自中断。另一方面是疗程管理问题，临床常有患者问“需要吸多久药？”，理论上这是长期治疗过程，至少要保证病情稳定三个月以上才能考虑减量。即使症状稳定三个月，通过痰嗜酸细胞检测仍发现炎症指标偏高，这种情况还需延长疗程。

定期检查药物使用情况能够帮助医生及时发现患者是否存在药物使用不当的情况，如吸入器操作不当、剂量过多或过少等问题。通过与患者的沟通，医生和药师可以详细了解患者的用药习惯，确保患者在正确的时间、正确的剂量下使用药物。

有些患者担心激素会引起发胖、痤疮等副作用，这种顾虑其实可以理解但不必过度担忧。吸入性糖皮质激素直接作用于气道，所需剂量较小，全身副作用较少，长期吸入临床推荐剂量范围内的吸入性糖皮质激素是安全且效果良好。

定期随访 定期随访不仅可以帮助医生评估药物的疗效，还能及时发现患者是否存在错误的用药方式或其他健康问题。通过随访，医生能够根据患者的症状变化，调整治疗方案，优化药物选择，确保药物对患者的效果最大化。随访有助于降低患者出现药物

副作用或其他并发症的风险，保持长期的疾病控制。随着科技的进步，远程医疗和手机应用程序成为了哮喘患者管理的重要工具。患者可以通过这些技术平台实时上传自己的病情数据，医生可以在不同时间点对患者进行监控和评估。这样的管理方式不仅提高了患者的治疗依从性，还减少了因为药物误用或漏用而导致的病情恶化。通过技术手段，患者和医生的沟通更加便捷及时。

个性化用药指导 哮喘的病程和症状因人而异，个性化的用药指导尤为重要。医生可以根据患者的体质、症状严重程度及病史，制定量身定制的治疗方案。通过定期评估患者的症状变化和药物反应，医生能够灵活调整药物类型和剂量，以达到最佳的治疗效果，确保患者的哮喘症状得到有效控制，避免过度治疗或治疗不足。

结语

哮喘的控制不仅仅依赖于药物的种类和疗效，更关键的是药物的正确使用。许多患者的病情未能得到良好控制，往往是因为用药方法不当所致。通过了解常见的药物使用错误及其影响，患者可以更好地掌握正确的用药方法，从而实现更好的病情控制。医生和药师的积极参与，以及患者教育和随访管理，也是确保药物效果的关键。希望每一位哮喘患者都能在正确的药物使用指导下，过上更健康、更无忧的生活。同时，很多哮喘患者的症状加重与诱发因素相关，包括吸烟及接触冷空气、花粉、粉尘、动物皮屑等。在平时的生活中，应注意避免接触烟雾、粉尘环境，做饭时的油烟也需要避免，而对于产生花粉的植物也需要远离。

远离肺癌 预防是关键

▲ 蓝山县楠市镇中心卫生院 贺利娟

肺癌的诱因

（1）烟草烟雾。无疑是肺癌的头号推手，包含至少 70 种已知致癌物质。然而，令人困惑的是，约 10%~20% 的肺癌患者从未吸烟。（2）职业暴露。长期接触石棉、氡气、砷、铬等致癌物质者，这些物质进入人体后，会在肺部积累，增加患肺癌的几率。（3）空气污染包括室外大气污染和室内空气污染。工业废气、汽车尾气中的有害物质；室内厨房油烟、装修材料释放的甲醛等，长期吸入都会对肺部造成损害，诱发肺癌。最新研究甚至发现，长期暴露于烹饪油烟可使女性肺癌风险增加 3 倍，这解释了为什么许多非吸烟女性也会罹患肺癌。（4）遗传因素。肺癌虽然不是直接遗传的疾病，但如果家族中有肺癌患者，其亲属患肺癌的风险会增加 1.8~2.4 倍。

肺癌的隐秘信号

肺癌最令人恐惧之处在于其早期几乎没有任何症状。当咳嗽、胸痛、咯血或声音嘶哑等警示信号出现时，疾病往往已进入中晚

期。这就是肺癌被称为“沉默的杀手”的原因。一些看似无关的症状可能是肺癌的蛛丝马迹：反复发作的肺炎、无法解释的体重下降，甚至是高钙血症。特别值得注意的是，约 10% 的患者是在体检时偶然发现肺部结节，这凸显了定期筛查的重要性。

预防肺癌

远离烟草 最关键的预防措施。彻底戒烟，吸烟是肺癌的头号诱因。避免二手烟暴露，家庭和工作场所应严格禁烟，减少密闭空间吸烟活动。

改善生活环境 减少致癌物暴露。控制室内空气污染，使用强吸力抽油烟机，提前 3 分钟开启，烹饪后再运行 5 分钟，减少油炸爆炒，采用蒸煮等低温烹饪方式。应对室外空气污染，雾霾天减少外出，必须外出时佩戴 N95/KN95 口罩，运动时选择公园等绿化好的场所。

做好职业防护 定期进行职业健康检查。**生活方式调整** 科学饮食，多食十字花科蔬菜，增加富含维生素 C 的水果（奇异果、

柑橘），限制加工肉制品和高温烧烤食品。规律运动，每周 150 分钟中等强度有氧运动，特别推荐游泳，可增加肺活量 20%~30%。心理调节，建议每天 10 分钟正念冥想，保持社交活动（拥有 5 个以上亲密朋友可降低 15% 肺癌风险）。

健康体检及高危人群筛查 早发现早治疗。建议每年定期健康体检，重点筛查人群：年龄 45~74 岁，吸烟指数 ≥ 30 包年（每天 1 包 $\times 30$ 年），有肺癌家族史，长期职业暴露或慢性肺病史。

警惕早期信号 以下症状持续 2 周以上应就医检查：新发或性质改变的咳嗽；痰中带血（即使仅一次）；不明原因体重下降（ $> 5\%$ /月）；反复发作的肺炎。

预防肺癌需要多管齐下，从戒烟开始，改善生活环境，调整生活方式，到高危人群定期筛查，每一环节都至关重要。记住，肺部健康是生活质量的基础，每一次呼吸都值得被温柔对待。采取行动永远不会太晚，今天就开始为你的肺筑起防护屏障吧！