

咳咳咳……

不哮也不喘,竟也是哮喘!

专家提醒:春暖花开哮喘高发 要减少诱因规律用药

早报会客厅

春暖花开,外出踏青好时节,但对过敏性哮喘患者来说却有潜在“危险”,因为春天的花粉、杨絮、柳絮等都极易诱发过敏性哮喘发作,即使待在家里,室内的尘螨、霉菌在春天大量繁殖,也会增加疾病发作的风险。记者走进青岛阜外医院内科,发现哮喘是这里的常见疾病之一,患者表现为发作性咳嗽、胸闷及呼吸困难等。青岛阜外医院内科副主任、主任医师戴丽娜介绍,全球约有3亿人受哮喘困扰。“哮喘是一种很有‘脾气’的疾病,不发作时,患者几乎不会表现出症状,这使得很多人对它掉以轻心。但实际上,哮喘严重时却有生命危险。”戴丽娜指出,做好自我管理是实现哮喘预防和控制的重要环节,避免过敏原及诱发因素有助于预防哮喘的发生,坚持规律用药、定期复查可有效控制哮喘症状,保证正常的工作生活。

哮喘患者怕感冒 要个体化精准治疗

马女士本身患有哮喘病,但她是个大大咧咧的性格,平时不太规范使用吸入药。前几日,着凉后的她突然感冒了,“除了有感冒典型症状外,气喘也发作了,非常难受。”马女士说,“幸亏家里有一台雾化机,还备有峰流速仪。感冒后我自测峰流速下降明显,于是立刻在家先做雾化,等到稍有好转后赶紧到医院就诊。”

接诊马女士的是戴丽娜主任医师,她指出,每年春季3月左右都会迎来门诊量的小高峰,其中很大一部分,都是春季各种花粉、粉尘等过敏及冷热环境刺激引发的哮喘。“感冒和流感也是哮喘的诱因,很多哮喘患者也曾表示,患感冒或流感时,感到病情会加重。这是因为当我们患感冒时,呼吸道会发炎,并分泌大量的黏液,导致空气难以通过呼吸道,从而减弱肺功能,致使患者呼吸困难,促使哮喘的症状进一步恶化。”戴丽娜介绍,哮喘作为一种慢性呼吸系统疾病,存在慢性气道炎症和气道高反应性,病程漫长,容易经常反复发作,可能由遗传和环境等原因引起。患者常常在感冒、冷空气、灰尘、油烟等刺激下咳嗽或者咳嗽加重,有明显的喘息、气促等症状。

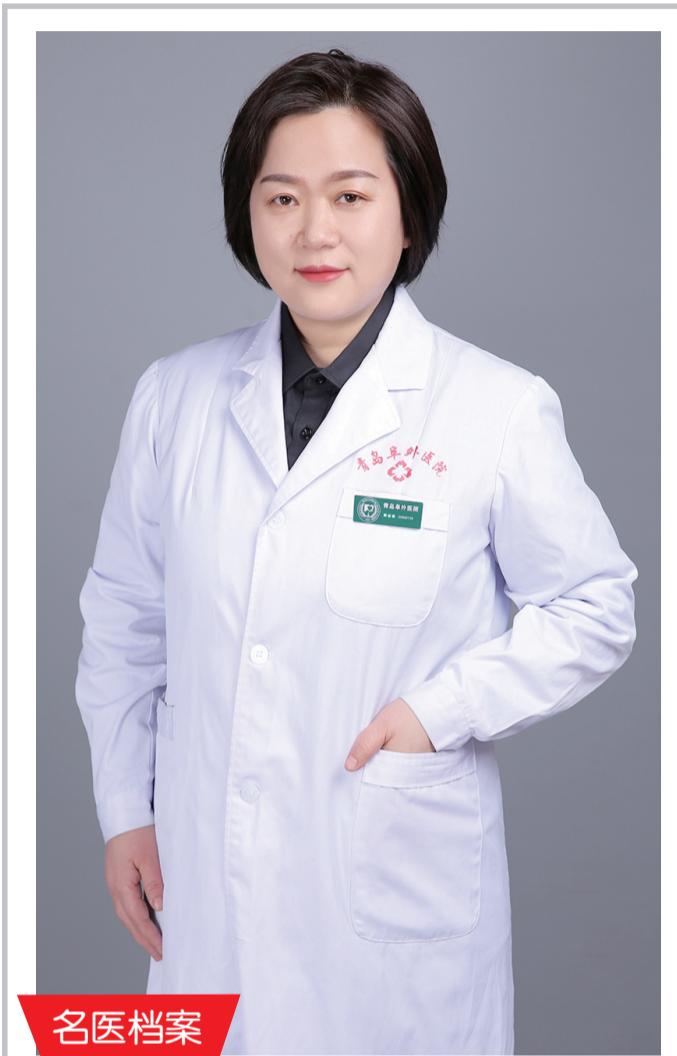
“不同哮喘患者的情况各不相同,有轻有重,治疗可以说也是千差万别。”戴丽娜解释,例如有的患者检查肺功能指标显示已经很差,但症状却表现得很轻微,甚至没有什么感觉;相反还有些患者症状非常严重,感觉呼吸困难难受得不得了,但查哮喘的各项指标发现并不是这种情况。“哮喘治疗需要专科医生的指导,而不能仅根据主观症状自己用药。”戴丽娜指出,这是一个个体化的精准治疗。

止咳药无效时 警惕“不喘的哮喘”

60岁的市民张女士爱美爱拍照,上个周末跟朋友约好去登山,看到花开满树,忍不住凑上去闻一闻,没想到在吸入花粉后,虽然没有喘,但立刻感觉胸闷,并且不停地咳嗽。“下山的一路,咳得比较厉害,家人不放心直接将我带到了医院,果真是哮喘病情加重。”张女士坦言。

门诊中有一种特殊类型的哮喘“咳嗽变异性哮喘”,通常以干咳为主,咳嗽较剧烈,夜间咳嗽是重要特征,因此又称为“不喘的哮喘”。咳嗽变异性哮喘症状跟感冒类似,所以容易被患者忽视,但二者也有一定区别:感冒的咳嗽症状一般只持续几天,喝止咳糖浆等药物可以有效缓解,但咳嗽变异性哮喘持续时间在两周以上,吃普通感冒药没有缓解。并且咳嗽变异性哮喘患者的胸片或肺CT往往无特异性改变,需要借助肺功能激发实验才能确诊,延误诊治可能发展为典型哮喘,需坚持用药。

戴丽娜提醒,虽然咳嗽变异性哮喘仅表现为咳嗽,但是和典型哮喘的发病机制是一样的,如果延误诊治,很可能发展为典型哮喘。有以下症状的患者请及时就诊,包括反复刺激性干咳,夜间咳嗽为主,咳嗽时间长,遇冷热环境刺激、烟雾粉尘环境、家中饲养宠物、近期家中装修、反复在相同季节咳嗽,常规止咳药物治疗,症状不缓解。



名医档案

戴丽娜 主任医师,青岛阜外医院内科副主任,山东省健康管理委员会委员、山东省康复医学会呼吸康复分会委员、山东省研究型医院协会呼吸分会委员会委员、山东省医药教育协会临床微生物感染管理委员会委员,山东省公共卫生学会肺血管分会常务委员,山东省医师协会呼吸医师分会中青年委员会委员,青岛市医学会呼吸分会委员、青岛市医学会烟草相关疾病委员会委员。擅长于慢性阻塞性肺疾病、哮喘、肺间质病、肺肿瘤、肺动脉高压、肺栓塞等疾病的诊治。

坐诊时间:周二上午特需门诊,周五上午专家门诊

最怕急性发作 患者不可擅自停药

20多岁的小刘哮喘史3年,他看上去很健壮,平时自认为控制很好,基本没有任何症状,因此没有坚持治疗,在最近的运动会上报名长跑,结果比赛过程中出现了明显的胸闷气短。40多岁的顾先生像平常一样去逛菜市场,他有十几年哮喘病史,但没有规范治疗,没想到在经过一个早点摊位时,突然被辣味和油烟呛了一口,当场发生了气管痉挛,他在倒地前只说出了一句“我有哮喘,打120”,便晕厥了过去。幸好阜外医院120出诊及时,医生通过现场气管插管等紧急抢救和后续的规范治疗,才避免了危及生命的可怕后果。

“防治哮喘的一个重要目标就是避免其急性发作,”戴丽娜一直强调,哮喘其实是好治疗的疾病,前提一定是规范化治疗,只要规范化治疗,绝大多数的哮喘病人可以控制得跟正常人一样,不会频繁出现危及生命的急性发作。“哮喘病人一定要遵医嘱服药,不能认为自己好了就擅自停药,结果往往是一旦停药下次再遇到某个刺激性因素就会发作,然后再次住院、治疗等,对病人的工作生活产生更大的影响。”她提醒,临幊上也有一些轻症哮喘病人,轻症很轻,一年中只在春季或者秋季有十几天出现症状,而且肺功能也正常,因此还是建议患者能做到规律复诊,一般三个月能来看一次,在专业医生指导下,看需不需要减轻或调整药物,进行规范化管理。

健康提醒

规范化治疗 平时做好这几点

此外,戴丽娜还提醒,不论出门逛街还是出差、旅行,患者都应该在包里准备一些缓解哮喘急性发作的药物,能够在短时间内迅速起效的药物。哮喘病人也应提前通过过敏原检测,了解自己对于哪些物质过敏,日常生活中尽量规避接触或者食用致敏物质。对于有春季或者秋季花粉过敏的哮喘病人,建议在过敏季到来前1个月开始咨询医生是否需要加大对药物使用剂量。建议哮喘患者避免家里养花与饲养宠物。室内尘螨也是一个很强的过敏原,而且很难规避,建议哮喘病人尽量避免使用地毡等容易招致尘螨的物件,打扫卫生时也要避免灰尘等。

“最后,哮喘用药主要是吸入药物,不同药物吸入装置使用方法不同,门诊上发现很多中老年患者没有掌握正确使用吸入装置的方法,导致用药错误、没有吸足量。”戴丽娜带领科室团队建立了几百人的“患教群”,每天在群内发布相关科普指导信息,帮助患者养成正确的生活习惯、用药方法,提高治疗效果。

专家建议

备好峰流速仪 写好“哮喘日记”

哮喘患者应学会自我监测,关于日常病情的记录,最好需要一个客观性的指标。“建议哮喘患者在家中备一个峰流速仪,通过它的测定可以获得客观指标,它的原理很简单,就是简单的吹气测试,学会正确使用峰流速仪,作为哮喘日记记录的核心。”戴丽娜指出,患者可选择早晚两个固定的时间点测试,因为峰流速在一天之内是会有波动的,不同的时间点会存在差异。每次吹之前将标码归零,每次吹3下取平均值。如果患者在一天中感到有症状的变化,建议患者加测,如果峰值出现明显的下降,那可能要警惕哮喘发作。吹气要领是像吹蜡烛一样,关键要用最大力气,最快速度,用爆发力吹出。每个人的峰流速正常值都不同,使用前请咨询医生,让医生根据肺功能测定给你一个正常范围。

除了峰流速的昼夜变化,哮喘日记的记录还可以包括:当天的环境因素,天气的阴晴,空气的湿度,以及记录饮食、运动、工作、生活、学习情况,这些都便于患者在后续出现症状波动以及发作时查找相关因素。特别是进入春季过敏高发季,有没有喘息、憋气,当天的疾病症状以及发病情况都要做好记录。最后就是当天的用药情况,用了什么药,药量如何。这些都可以帮助患者以及医生获得相关信息,总结分析哮喘发作与治疗的规律,并根据哮喘日记选择和调整药物。

专家提示,当患者主观出现喘息、憋气的情况,在加测峰流速之后发现比自己的基线值下降20%,那就要引起警惕,及时加吸急救药物,一般症状会在半个小时左右缓解,如果症状持续4至6个小时仍然没有缓解,就要立即就医。