

哮喘、慢阻肺患者用药注意事项

□廖艳花

目前,许多患者因为环境问题诱发哮喘及慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)。治疗这两种疾病的药物有粉雾剂和气雾剂,如沙美特罗替卡松吸入粉雾剂、茆达特罗格隆溴铵吸入粉雾剂、布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂,以及布地格福吸入气雾剂和硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂。这些药物虽然都用于治疗哮喘和慢阻肺,但是作用机制和适应证不同。本文主要介绍5种治疗哮喘及慢阻肺的吸入剂。

作用机制

治疗哮喘及慢阻肺的药物均为吸入性药物,但作用靶点和治疗目标不同。

沙美特罗替卡松吸入粉雾剂 长效β₂受体激动剂与吸入性糖皮质激素联合,用于哮喘和慢阻肺的长期控制。

茆达特罗格隆溴铵吸入粉雾剂 长效β₂受体激动剂与长效抗胆碱能药物联合,用于慢阻肺的维持治疗。

布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂 长效β₂受体激动剂与吸入性糖

皮质激素联合,用于控制哮喘和慢阻肺症状。

布地格福吸入气雾剂 吸入性糖皮质激素、长效β₂受体激动剂,以及长效抗胆碱能药物联合,用于治疗中度、重度哮喘。

硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂 一种短效β₂受体激动剂,用于紧急缓解支气管痉挛。

适应证

沙美特罗替卡松吸入粉雾剂 用于哮喘的长期控制、慢阻肺稳定期管理。

茆达特罗格隆溴铵吸入粉雾剂 仅限慢阻肺的维持治疗,不适用于哮喘。

布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂 用于哮喘的长期控制及慢阻肺急性加重后的维持治疗。

布地格福吸入气雾剂 用于中度、重度哮喘的强化治疗。

硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂 为急救用药,缓解哮喘或慢阻肺急性发作时的喘息、呼吸困难等症状。

不良反应与禁忌证

沙美特罗替卡松吸入粉雾剂

不良反应:口腔真菌感染、声音嘶哑、头痛、心悸等。禁忌证:对成分过敏者,以及哮喘急性发作期禁用。

茆达特罗格隆溴铵吸入粉雾剂 不良反应:口干、咳嗽、便秘、心动过速等。禁忌证:对长效抗胆碱能药物过敏、慢阻肺急性恶化期,以及青光眼或尿潴留患者慎用。

布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂 不良反应:口渴咽部刺激、震颤、低钾血症、血糖升高等。禁忌证:活动性肺结核、未控制的高血压病、妊娠期患者慎用。

布地格福吸入气雾剂 不良反应:口干、咽喉刺激、咳嗽、头痛等。禁忌证:对长效抗胆碱能药物或吸入性糖皮质激素过敏,以及严重肝功能不全患者慎用。

硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂 不良反应:颤抖、心悸、头晕、低钾血症等。禁忌证:对β₂受体激动剂过敏者,以及高血压病危象、甲状腺功能亢进症未控制的患者禁用。

注意事项与使用误区

注意事项 及时用清水清洗吸

入器;避免交叉感染;监测不良反应,若出现口腔黏膜白斑、心慌等症状,患者应及时到医院就诊。

使用误区 错误操作:吸入前未摇匀(如气雾剂),或未充分呼气(如粉雾剂);吸药后立即闭口,导致药物沉积在口腔。依从性问题:长期控制类药物(如沙美特罗替卡松吸入粉雾剂),患者不可擅自停药。

用药建议

联合用药的合理性

长效β₂受体激动剂+长效抗胆碱能药物+吸入性糖皮质激素三联方案(如茆达特罗格隆溴铵吸入粉雾剂+沙美特罗替卡松吸入粉雾剂),适用人群为严重慢阻肺或哮喘合并频繁急性加重者。注意:肺炎、口腔真菌感染风险升高,需要及时漱口。

长效β₂受体激动剂+吸入性糖皮质激素与长效抗胆碱能药物联用,适用人群为慢阻肺兼顾抗炎和支气管扩张者。注意:避免重复使用相同成分(如同时使用布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂和茆达特罗

正念训练帮助青少年缓解压力

□宋 锦

正念的本质与科学基础

正念是一种通过专注当下体验、不加评判的自我觉察方法,其核心在于培养对呼吸、身体感受和情绪的清醒认知。

研究表明,正念训练能激活前额叶皮层(大脑理性决策区域),抑制杏仁核(情绪应激中枢),从而帮助青少年在情绪波动时保持冷静。

青少年为何需要进行正念训练

压力管理:从“战斗模式”到“冷静模式”

青少年面临学业竞争、社交压力等挑战,身体常处于“战斗或逃跑”的应激状态。正念训练“4+7+8

呼吸法”(吸气4秒+屏息7秒+呼气8秒),能快速激活副交感神经,降低压力激素水平。

情绪调节:打破“情绪劫持”的恶性循环

青春期大脑前额叶发育尚未成熟,情绪易被杏仁核“劫持”。通过“情绪标签法”(如将心情分为“晴天”“雷阵雨”),青少年能将抽象情绪具象化。例如,被老师批评时说“我现在是雷阵雨”,可让理性脑介入处理情绪,削弱不良情绪强度。

专注力提升:对抗“数字分心”时代

短视频成瘾、多任务处理导致

青少年注意力碎片化。正念训练“五感激活法”(视觉、触觉、听觉、嗅觉、味觉),可以帮助青少年专注于咀嚼食物的声音,感受脚掌触地的压力。

核心工具

基础技能:呼吸与身体觉察

呼吸锚定技术:采用“2+2+4呼吸法”(吸气2秒+屏息2秒+呼气4秒),延长呼气时间,激活迷走神经,降低心率。

全身扫描法:平躺后从脚趾到头顶逐步放松,观察紧绷区域,但不试图改变。这种非评判性觉察,能增强躯体、情绪关联认知,减少身心症状。

家庭协同:打破代际情绪传递

“正念倾听接力赛”要求家长和孩子轮流倾诉1分钟,另一方仅能复述关键词。这种结构化沟通,可以减轻“你根本不懂我”的对抗,使家庭冲突频率降低。

训练原则

短时高频优于长期突击 大脑神经的可塑性需要持续刺激。每天5分钟正念训练,比每周1小时

突击训练更有效。青少年可以利用碎片化时间练习。

环境适配的渐进式训练

初期:选择安静角落,使用“心灵水晶瓶”(装有水和亮片的瓶子),辅助观察思绪沉淀。

进阶:在嘈杂的操场上练习“声音标签法”,区分远/近、持续/间断声响,培养抗干扰能力。

非评判态度的培养 正念训练的核心是接纳而非改变。当觉察到“我现在又分心了”,只需温和地将注意力拉回呼吸,这种态度可以重建青少年的自我接纳能力,减少内耗。

正念训练的本质是帮助青少年建立情绪的“缓冲带”。在这个信息超载的时代,正念训练不仅是应对焦虑的工具,还是培养心理韧性的终身技能。

(作者供职于山东省淄博市桓台县人民医院)

维护心脏健康,从饮食和运动做起

□褚振亮

心脏作为人体重要的器官之一,如同汽车的发动机,日夜不停地为身体输送血液,维持生命的正常运转。然而,不良的生活方式正威胁着心脏健康。坚持合理饮食和适度运动,则是守护心脏健康的关键。

从饮食方面来看,心脏的“喜好”很明确。心脏偏爱富含膳食纤维的食物,如全谷物、蔬菜和水果等。膳食纤维是一种不能被人体消化和吸收的多糖,分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维,有助于促进肠道蠕动。膳食纤维就像

血管的“清道夫”,能吸附血液中的胆固醇,降低血液黏度,减轻心脏的负担。研究人员发现,人们每天摄入25克~30克的膳食纤维,可使心脏病发作的风险降低10%。

另外,鱼类尤其是深海鱼,富含Omega-3脂肪酸(一种多不饱和脂肪酸)。它能调节血脂,抑制炎症反应,对心脏起到保护作用。相反,心脏不喜欢高盐、高糖和高脂肪的食物。摄入过量的盐分,会导致血压升高,增加心脏泵血的压力;摄入过多的糖和脂肪,会在血管壁沉积,形成粥样硬化斑块,阻塞血管,引发冠心病等心脏疾病。

在日常生活中,维护心脏健康,需要建立科学的执行框架。在饮食方面,人们可采用“彩虹餐盘”原则:每餐包含红色(如番茄等)、橙色(如胡萝卜等)、黄色(如彩椒等)、绿色(如西兰花等)、紫色(如紫甘蓝等)5种颜色的蔬菜,配合适量的优质蛋白质。

运动对心脏的塑造作用呈现剂量效应特征。当人体进行有氧运动(如快走、跑步、游泳等)时,心肌细胞线粒体密度可增加30%~40%,毛细血管网密度提升25%,这

种结构性改变使心脏输出量提高15%~20%。抗阻训练的价值,不仅在于提升肌肉质量,更重要的是能改善胰岛素的敏感性,将糖尿病相关心脏病风险降低34%。运动医学专家建议采用“3+2”模式,即每周3次有氧运动配合2次力量训练,可获得较好的心脏保护效果。

将健康生活方式转化为全民行动,需要多维策略。在个人层面,可建立“心血管健康账户”,使用智能手环监测每日膳食纤维的摄入量和运动强度。实践结果表明,这种可视化管理能提升依从

性。在社会层面,可以对40岁~74岁的公民进行心血管风险评估,实施分级健康管理。

医疗机构应推广“运动处方”,由康复医师根据心肺运动试验结果,为患者制定个性化的运动方案。临床试验结果显示,这种精准干预能降低再入院率。

运动方案可遵循“RAMP”法则:先进行动态拉伸(Raise),激活核心肌群(Activate),再进行动作模式训练(Mobilize),最后实施功率训练(Potentiate)。通过这种系统化、结构化的健康管理,不仅能将静息心率降至每分钟8次~12次,还能降低心血管疾病的风险,真正实现“心脏年龄”比实际年龄年轻的目标。

(作者供职于浙江省嘉兴市第二医院心内科)

“金字塔”健康饮食模式的应用

□柳 华

食物,是人体主要的能量来源。人们每天应摄入适量的谷豆类食物,其中至少一半为全谷物,为身体提供足够的膳食纤维和维生素B。

第二层:蔬菜和水果 蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,对维持身体健康非常重要。人们应每天摄入适量的蔬菜和水果,并且尽量选择多种颜色的蔬菜和水果,确保摄入多种营养物质。

第三层:蛋白质类食物 蛋白质类食物包括肉类、坚果和蛋类等。蛋白质是构成人体细胞和组

织的重要成分,人们应每天摄入适量的蛋白质。

第四层:乳制品 乳制品包括牛奶、酸奶、奶酪等,富含钙和维生素D,有助于骨骼健康。

塔顶:高热量、低营养价值的食物 如糖果、饮料、油炸食品等。这些食物的摄入量应尽量减少,以免摄入过多的热量和不健康脂肪。

如何应用

学校健康教育 在学校健康教育中,“金字塔”健康饮食模式可以作为重要的教学工具。通过

直观的塔形,学生可以轻松理解各类食物的营养价值和摄入量,培养健康的饮食习惯。教师可以结合实践活动,增强学生的实际操作能力。

家庭饮食指导 在家庭中,“金字塔”健康饮食模式可以帮助家庭成员合理安排每日饮食。家长可以根据“金字塔”健康饮食模式规划家庭食谱,确保孩子营养均衡。

企业组织相关活动 “金字塔”健康饮食模式,可以提升员工的生活质量。企业可以开展健康饮食

中西医结合治疗肝癌疼痛

□王 鑫

肝癌,常伴随着令人难以忍受的疼痛,严重影响患者的生活质量。单一的治疗方法往往难以满足患者的镇痛需求,而中西医结合为缓解肝癌疼痛提供了新思路。

肝癌疼痛的根源

肝癌引发疼痛的原因比较复杂。肿瘤生长迅速,压迫周围组织、神经及血管,刺激痛觉神经产生疼痛。同时,肿瘤释放炎性介质,使痛觉感受器敏感化,加剧疼痛感受。此外,肿瘤侵犯肝包膜,包膜上丰富的神经末梢受到刺激,也是疼痛的重要原因。

西医治疗手段

药物镇痛 依照世界卫生组织的“三级止痛”方案。轻度疼痛,使用非甾体抗炎药(如阿司匹林、布洛芬等),可以抑制前列腺素合成,

减轻炎症与疼痛。但是,长期使用非甾体抗炎药,可能会损伤胃肠道,影响凝血功能。中度疼痛,使用弱阿片类药物(如可待因、曲马朵等),作用于中枢阿片受体,但有恶心、呕吐、便秘等不良反应。重度疼痛,则需要强阿片类药物(如吗啡、羟考酮等),虽然镇痛效果明显,但是可能导致呼吸抑制、成瘾等,使用时需要严格把控。

介入与放疗 在介入治疗中,经动脉化栓栓塞术(TACE)能阻断肿瘤血液供应并注入化疗药物,缩小瘤体,减轻压迫疼痛,但可能引起发热、恶心等不良反应。放疗通过高能射线破坏肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸),适用于局部肿瘤,对骨转移疼痛也有效果,不过可能会损伤周围正常组织。

中医治疗思路

中药内服 中医将肝癌疼痛归为气滞血瘀、痰湿内阻、热毒蕴结等范畴。在临床上,治疗肝癌疼痛可以采用活血化瘀、化痰祛湿、清热解毒、软坚散结的方法。气滞血瘀者,用桃仁、红花等活血化瘀,改

善气血运行,从而达到止痛的目的。中药不仅能止痛,还能减轻西药的不良反应。

针灸推拿 针刺肝俞穴、胆俞穴、期门穴、太冲穴等穴位,可以调节经络气血,激发自身调节功能,从而达到止痛的目的。推拿,则可以放松肌肉,促进血液循环,缓解因气血不畅导致的疼痛。

中医外治 用乳香、没药、冰片等制成膏剂或散剂敷于肝部,可以消肿止痛,避免胃肠道刺激。穴位贴敷是将特制的膏药贴于特定穴

位,借药物与穴位的双重作用调节气血,缓解疼痛。

中西医结合:优势互补

中西医结合治疗肝癌疼痛的优势明显。西医能迅速缓解疼痛,中医注重整体调理,减轻不良反应,增强免疫力。例如,西医止痛药配合中医针灸推拿,可以减少药物用量,减轻不良反应。介入治疗或放疗前后,中药内服可以帮助患者术前改善体质、术后促进身体康复,抑制肿瘤复发转移。

中西医结合为肝癌疼痛患者带来更多的希望。患者应与医生充分沟通,根据实际情况制定个性化方案,积极应对肝癌疼痛,提高生活质量。

(作者供职于河南省邓州市人民医院中西医结合内科)

生化检验的意义

□董艳红

在现代医学领域,生化检验是一项非常重要的工具,它可以帮助医生了解患者的身体功能和健康状况,诊断疾病,并监测治疗效果。分析血液、尿液和其他生物样品中的化学成分,可以为医生提供患者身体是否健康的宝贵信息。本文主要介绍生化检验的原理、常见的生物标志物,以及它们对身体健康的意义。

生化检验的原理

生化检验是通过采集患者的液体样本,然后使用化学、免疫学和分子生物学等方法分析这些样本中的成分。这些方法包括光谱学、质谱法、酶联免疫吸附测定法、聚合酶链式反应等。通过这些技术,实验室工作人员可以测量不同生物标志物的浓度,从而了解患者的身体状况。

常见的生物标志物

血糖 这是人体能量的重要来源,它在餐后上升,在餐前则较低。定期监测血糖,可以帮助医生诊断糖尿病或评估糖尿病的风险。

肝功能标志物 一些血液中的酶类(如谷草转氨酶、谷丙转氨酶、总胆红素等),可以反映肝脏的功能。异常的肝功能检测结果,可能提示肝脏疾病。

肾功能标志物 肌酐和尿素氮等标志物,可以反映肾脏的功能。肾功能指标偏高,可能表明肾功能受损。

血脂 包括胆固醇和甘油三酯,它们与心血管健康密切相关。高胆固醇和甘油三酯,与冠心病风险增加相关。

血细胞计数 红细胞计数、白细胞计数和血小板计数等,可以反映血液状况。异常的血细胞计数,可能与贫血、感染或出血有关。

电解质和酸碱平衡 血清电解质测定(如钠、钾和氯),可以帮助患者监测身体的电解质平衡和酸碱平衡。

C反应蛋白 这是一种炎症标志物,其水平可用于监测炎症和感染。C反应蛋白升高,可能与风湿性疾病、感染或肿瘤有关。

生化检验与身体健康的关系

生化检验结果为医生提供了重要的线索,用于诊断疾病、监测患者的治疗进展,以及预测健康风险。

糖尿病的诊断与控制 血糖测定是糖尿病诊断的基础。血糖升高,可能表明患者有糖尿病或糖尿病风险较高。定期监测血糖,可以帮助医生调整治疗方案,确保患者的血糖控制在合理范围内。

评估心血管疾病风险 血脂检测可以帮助医生评估患者的血管风险。胆固醇和甘油三酯升高,与冠心病风险增加相关。改变生活方式或使用药物,可以降低这些风险因素。

肿瘤筛查 一些肿瘤标志物(如癌胚抗原和前列腺特异性抗原),可以帮助医生早期发现肿瘤。当这些标志物升高时,患者需要进行影像学检查,确认是否存在肿瘤。

评估肝脏和肾脏功能 异常的肝功能和肾功能检测结果,提示患者可能有肝病或肾病,有助于医生制定治疗方案或监测疾病进展。

感染和炎症监测 C反应蛋白升高,指示炎症或感染。这对于早期发现并治疗炎症性疾病非常重要。

(作者供职于山东省乐陵市中医院)

三七粉的功效

□汪秋盈

自古以来,三七就因其卓越的药用价值备受人们推崇。将三七磨成粉后,其功效得以充分发挥和利用。一勺三七粉,蕴含着强大的活血化瘀的力量,对人体健康有诸多益处。

明代医药学家李时珍在《本草纲目》中记载:

“(三七)止血散血定痛,金刃箭伤、跌扑杖疮、血不止者,嚼烂涂,或为末掺之,其血即止……”从这段描述可以看出,古人早已发现了三七在止活血方面的功效。

三七粉中含有多种有效成分,其中最主要的是三七总皂苷。三七总皂苷,能够抑制血小板聚集,降低血液黏度,从而起到活血化瘀的作用;可以促进血液循环,防止血栓形成;还能扩张血管,增加血管的通透性,让氧气和营养物质更有效地输送到身体各个部位。

有哪些功效

改善心血管健康 心血管疾病是威胁人类健康的“头号杀手”,而三七粉在预防和改善心血管疾病方面有着独特的优势。经常适量服用三七粉,可以降低血脂、血压,以及动脉粥样硬化的风险。对于冠心病、心绞痛等心血管疾病患者来说,三七粉能够增加冠状动脉的血流量,改善心肌缺血的情况,缓解胸痛、心悸等症状,提高生活质量。

缓解瘀血疼痛 在日常生活中,扭伤等情况时有发生,三七粉凭借其强大的活血化瘀功效,成为缓解疼痛的良药。出现扭伤时,除了外用三七粉进行涂抹,也可以内服三七粉。三七粉能够促进局部

服用方法与注意事项

三七粉的服用剂量要

根据个人体质和病情来确定,一般来说,每天服用3克~6克,分2次~3次服用。服用三七粉时,患者可以直接用温水冲服,也可以加入牛奶、蜂蜜等调

味。三七粉性温,阴虚内热、火气旺盛的人群不宜服用,以免加重症状。孕妇禁用三七粉,因为它具有活血化瘀的作用,会引起流产等不良后果。

一勺三七粉,看似普通,却蕴含着中医智慧。

(作者供职于浙江省常山县中医医院)