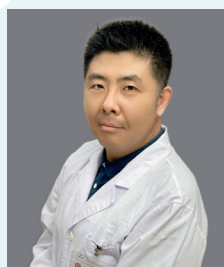




管理慢性病，定期复诊更重要

文 / 北京医院 郑子恢 李文英



郑子恢 副主任药师, 执业药师。
致力于医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘及药品综合评价的研究。作为第一作者在核心期刊发表论文40余篇; 参编专业书籍2部; 参与多项国家卫生健康委员会研究课题, 承担数十项药品综合评价项目; 积极参与药学科研及药学知识的普及工作, 发表科普文章数十篇。

慢性疾病需要长期管理, 治疗往往伴随患者一生。对老年患者来说, 服药是管理慢性病的主要手段。不过, 仅靠按时服药, 却忽视定期复诊和检查, 很可能会加重病情, 甚至引起并发症。所以, 对于慢性病患者, 尤其是老年人, 掌握正确的疾病管理方法至关重要。

一、慢性疾病的特点及用药误区

高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病的病程长且难以根治, 患者需长期甚至终身服药来控制病情。由于慢性病发展缓慢, 部分患者在用药一段时间症状得到控制后, 便容易陷入常见的用药误区。

1. 只服药, 不复诊

有些患者觉得药物能控制症状, 便不再去医院复诊, 甚至等到药快用完了才去就诊续药。

2. 忽视病情监测

部分患者仅凭自我感觉来判断病情是否稳定, 觉得没必要借助医学检查或医生评估来了解病情进展。

3. 依赖长期处方

一些慢性病药物可开具长期处方, 部分患者便认为只要按时服药就行, 无需频繁就医。

以上做法都忽略了慢性病管理的核心。慢性病是动态发展的, 需要全方位管理, 仅靠药物无法全面控制病情。

二、为何需要定期复诊

以2型糖尿病为例, 其是一种典型的慢性病, 目前主要通过饮食、运动和药物来控制血糖水平。在治疗过程中, 预防或延缓并发症的发生是重要的治疗目标之一。血糖控制不佳会增加心血管疾病、眼病、肾病和神经病变等并发症的发生风险。

随着患病时间增长, 糖尿病患者可能出现各类并发症, 如视网膜病变、肾功能损伤、下肢神经病变等。这些并发症在早期可能没有明显症状, 但通过定期进行眼底、尿常规、血压、血脂等检查, 能尽早发现问题并及时干预。

1.并发症预防与干预

在糖尿病病程中,轻、中度并发症并不少见。若不能及时发现并调整治疗方案,患者可能面临严重后果,甚至引起残疾或死亡。比如,糖尿病视网膜病变是致盲的主要原因之一,可这种疾病早期并无明显症状,只有通过眼底检查才能发现并及时治疗。

2.调整治疗方案

糖尿病治疗是动态变化的。病情发展后,起初的治疗方案可能不再适用,需要增加药物剂量或换药,甚至联合用药。定期复诊有助于医生评估治疗效果,判断是否需要增加检查频次和项目,实现精细化管理。

3.生活方式调整与监控

糖尿病管理不能仅依赖药物,饮食、运动、血糖监测等自我管理措施同样关键。医生可根据患者的血糖监测数据给出生活方式调整建议,避免患者过度依赖药物,帮助患者管控日常生活中的危险因素。

三、多维度管理慢性病

如上所述,慢性病管理是一个涵盖药物治疗、生活方式干预、病情监测、健康教育和定期随访的系统过程。成功控制慢性病,离不开以下关键环节。

1.药物治疗

根据病情选药,严格遵医嘱按时、按量服用,切勿自行更改剂量或停药。

2.生活方式管理

健康的生活方式对慢性病管理很重要。例如:糖尿病患者要合理控制饮食,增加运动;高血压患者应减少盐摄入,戒烟限酒,控制体重。

3.血糖、血压、血脂监测

定期监测是评估治疗效果的必要手段。血糖监测可以帮助糖尿病患者了解血糖波动;血压监测能让高血压患者掌握病情,预防并发症。

4.定期复诊与检查

慢性病患者至少每3~6个月复诊一次,全面评估健康状况。糖尿病患者除进行常规血糖监测外,还需定期进行糖化血红蛋白、肾功能、眼底检查等,以便及时发现潜在问题并处理。

5.疾病教育与自我管理

患者的自我管理能力直接影响疾病控制效果。医

生和专业人士应加强对患者的健康教育,帮助患者掌握疾病基础知识,识别病情变化信号,学会正确监测病情并调整生活方式。

四、慢性病患者不应忽视的常见并发症

慢性病患者如果长期忽视病情管理,可能面临多种并发症风险,严重影响生活质量,甚至威胁生命安全。

1.糖尿病并发症

包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变及心血管疾病。早期干预可预防或延缓并发症发生;如果不定期复诊,则容易错过早期治疗时机。

2.高血压并发症

高血压长期控制不佳,易引发心脏病、脑卒中、肾衰竭等严重并发症。定期监测和调整治疗方案,可有效预防这些高危事件。

3.冠心病并发症

冠心病患者若未及时复诊,可能面临心力衰竭、心肌梗死等严重并发症。定期检查心电图、心功能等指标,有助于早期发现问题并干预。

4.慢性阻塞性肺疾病并发症

如果患者长期依赖药物,忽视定期监测,可能导致肺功能出现不可逆的损伤。定期检查肺功能可以帮助患者尽早察觉病情的进展,从而及时调整治疗方案。

五、慢性病管理中的自我监测与健康教育

自我监测和健康教育在慢性病管理中至关重要。现代医学设备的发展,让慢性病患者有了更多自我监测工具,如家用血压计、血糖仪等。患者可利用这些设备随时了解病情变化,记录数据并定期反馈给医生。

此外,慢性病管理的成效与患者对疾病的认知和管理能力密切相关。健康教育能帮助患者理解疾病发病机制,掌握科学控制病情的方法。患者通过参加糖尿病、高血压管理讲座等活动,可获取更多疾病管理知识,提升自我管理能力。

总之,慢性病管理不能仅依靠药物,患者要积极参与整个治疗过程,包括定期复诊、监测病情、调整生活方式和学习自我管理技巧。通过综合管理,相信老年朋友们能更好地控制病情,延缓并发症发生,提高生活质量。