

久病不能成良医 慢性病患者切勿自行调药

俗话说“久病成良医”，意思是长期患病的人因对自身病情和治疗有所了解，并逐渐积累了一些医学知识，就能够像医生一样判断和处理自己的疾病。这句话虽然反映了慢性病患者的经验积累，却并不意味着患者可以完全依赖自己的感受来调整治疗方案。

事实上，慢性病患者自行调整治疗方案可能会导致严重的健康风险。那么，为啥慢性病患者不能自行调整治疗方案？

医学知识的局限性 慢性病患者虽然对自身病情有一定的了解，但医学是一门高度专业化的学科，涉及病理、药理、生理等多方面的知识。患者通常缺乏系统的医学学习，无法全面评估药物的作用机制、剂量调整的合理性以及潜在的药物相互作用。例如，糖尿病患者自行调整胰岛素剂量可能导致血糖波动，甚至引发低血糖昏迷。

个体差异的复杂性 每个人的身体状况、病情进展、对药物的反应都不同。医生在制定治疗方案时会综合考虑患者的年龄、性别、体重、肝肾功能、合并症等因素。而患者可能只关注到某一方面的症状，忽略了整体病情的变化。例如，高血压患者如果只根据头痛症状自行增加降压药剂量，可能会导致血压过低，引发头晕、乏力甚至晕厥。

病情监测的重要性 慢性病的治疗需要定期监测病情变化，如血压、血糖、血脂等指标。医生会根据这些监测结果调整治疗方案。如果患者自行调整治疗方案，可能会忽略这些重要的监测数据，导致病情控制不佳。例如，类风湿性关节炎患者如果只根据关节疼痛的程度调整药物，可能会忽视炎症指标的异常，导致病情恶化。

药物相互作用的风险 慢性病患者通常需要长期服用多种药物，这些药物之间可能存在相互作用，影响药效或增加副作用。医生在调整治疗方案时会考虑到这些因素，而患者可能无法全面掌握这些信息。例如，服用抗凝药的患者如果

同时使用某些止痛药，可能会增加出血风险。

心理因素的影响 慢性病患者长期与疾病斗争，可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。而这些情绪会影响患者对病情的判断。例如，一些患者可能会因过度担心病情而擅自增加药物剂量，或者因对治疗失去信心而擅自停药。这些行为都会对健康造成不利影响。

以下是正确的做法：

遵循医生的治疗方案 慢性病的治疗是一个长期的过程。患者应严格遵循医生的治疗方案，按时服药，定期复诊。如果对治疗方案有疑问或不适，应及时与医生沟通，而不是自行调整。

定期监测病情 慢性病患者应定期监测病情相关指标，如血压、血糖、血脂等，并将监测结果及时反馈给医生。医生会根据这些数据调整治疗方案，确保病情得到有效控制。

学习科学的疾病管理知识 患者可以通过正规渠道学习与自身疾病相关的知识，如参加医院举办的健康讲座、阅读权威医学书籍或网站等。但需要注意的是，这些知识只能作为辅助，不能替代医生的专业建议。

保持良好的医患沟通 慢性病患者应与医生保持良好的沟通，及时反馈病情变化和治疗效果。如果出现新的症状或不适，应及时就医，而不是自行判断和处理。

总之，慢性病的治疗需要科学的指导和专业的监测，患者应始终以医生的建议为准，避免因自行调整治疗方案而带来不必要的健康风险。只有医患共同努力，才能更好地控制病情，提高生活质量。

(舟山医院内分泌科主任医师金岩)

医生手记

大快朵颐2.5公斤麻辣小龙虾 嘴唇肿得像香肠 医生紧急提醒：严重可致命

夏夜的风，小龙虾的香，冰啤酒的爽……这本该是最惬意的组合，可谁能想到，这份“舌尖上的快乐”竟让28岁的小胡与“死神”擦肩而过！

近日的一个晚上，小胡被朋友搀扶着来到杭州市中医院急诊室，全身布满大片红斑，嘴唇肿得像香肠，喉咙里发出“嘶嘶”的喘鸣声。“医生……我喘不上气……”他艰难地挤出几个字。

原来，小胡当晚和好友大快朵颐了2.5公斤麻辣小龙虾，配着冰啤酒下肚，半小时后突然浑身瘙痒，发红疹，症状急速恶化。

医生判断小胡可能是急性荨麻疹，已经引发喉头水肿，紧急给予抗组胺药物、糖皮质激素静脉注射，配合吸氧、心电监护。经过1小时抢救，小胡的呼吸终于平稳，转入病房治疗。

荨麻疹，是一种由肥大细胞活化导致肌肤、黏膜小血管扩张、渗透性增加引起的皮肤病，可根据病程分为急性荨麻疹(病程不超过6周)和慢性荨麻疹(病程超过6周)。

荨麻疹的主要症状包括风团和血管性水肿，通常会伴有瘙痒。临床上，典型表现为突然自觉皮肤瘙痒，很快瘙痒部位出现大小不等的红色或苍白色风团，圆形、椭圆形或不规则形，可孤立分布或扩大融合成片，皮肤表面凹凸不平，类似于橘皮样外观，周围多伴有红晕。

为什么会发荨麻疹呢？简单来说，就是你的身体“过敏”了。免疫系统像过度紧张的“保安”，把一些无害的东西(比如食物、药物、冷热刺激)当成敌人，释放“组胺”等化学物质，导致皮肤红肿瘙痒。

急性荨麻疹多与食物、药物过敏等因素相关；慢性荨麻疹的病因与感染、自身免疫等诸多因素相关。

荨麻疹的病情严重程度不一，一般情况下不会危及生命。但是，当过敏反应累及呼吸道、消化道甚至心血管时，会出现嘴唇、眼睑、喉咙肿胀，呼吸困难，声音嘶哑，恶心呕吐，腹痛腹泻，心慌，血压下降等严重过敏反应(过敏性休克)，可能在数分钟内危及生命，务必立即就医。

“荨麻疹”在中医上称之为“瘾疹”，多因自身体质较弱，又不慎感受外邪引起。先天禀赋不足，表虚不固，风寒、风热外袭，客于肌表，致使营卫失调而发；或饮食不节，过食辛辣肥厚，或有肠道寄生虫，使肠胃积热，复感风邪，内不得疏泄，外不得透达，郁于皮毛腠理之间而发。此外，情志内伤，冲任不调，肝肾不足，血虚生风生燥，阻于肌肤也可发生。

医生特别提醒：既往有湿疹、过敏性鼻炎等体质者更易中招，在日常生活中应格外注意。过敏可能随体质变化突然发生，第一次吃不过敏≠永远安全。所以，一旦身体出现过敏反应，请立即就医。

据潮新闻



中小学生对超重 一键扫码完成自测

自测小程序由省疾控中心
和我市疾病中心联合开发



□通讯员 陈艳 王吉娜 甘婷婷

肥胖是一种慢性代谢性疾病，不仅影响儿童青少年运动能力、骨骼肌肉发育和认知发展，也会对他们的心理健康、心血管系统、内分泌系统等产生不良影响；同时，儿童青少年肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，加重医疗及社会经济负担。

舟山市中小学生对超重、肥胖率居高不下。超重肥胖如何判断？一键扫码“浙江省中小学生对超重、肥胖率评价”即可完成自测。自测小程序由浙江省疾控中心和我市疾病中心联合开发，用于中小学生对(6~18岁)消瘦、超重、肥胖的判断，并给予适当建议。

儿童青少年肥胖以原发性肥胖为主，主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关，其中膳食营养是关键因素。儿童青少年膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当，是造成肥胖的重要原因。

对此，我市临床专家从饮食、运动、睡眠、临床治疗(中医、西医)等方面也给出精准建议：对儿童肥胖的干预遵循“预防为主、家庭参与、分级管理”原则，强调生活方式综合干预。

首要措施是饮食结构调整，推荐增加全谷物、深色蔬菜及优质蛋白摄入，控制精制糖及高脂食品，保证膳食纤维每日25~30克。

运动处方 要求每日中高强度活动60分钟，减少久坐时间，建议家长通过亲子运动提升趣味性。

行为疗法 重点培养自主进食意识，建立“正餐+2次加餐”规律饮食模式，采用代币法强化健康行为。

睡眠管理 要求学龄儿童每日9~11小时高质量睡眠，避免屏幕暴露影响昼夜节律。

临床治疗强调多学科协作，由营养师、运动指导师、心理医生组成团队，对合并代谢异常的患儿制定个体化方案。特别提醒家长避免盲目减肥，应每3个月监测体格指标，重视儿童心理健康维护。

同时，中医专家也建议可以通过导引法，比如八段锦、太极拳、五禽戏等调节脏腑，促进代谢，从而达到改善体重的目的。



扫一扫即可完成自测