



个性化管理方案帮你拒绝哮喘反复

◎广西壮族自治区柳州市工人医院 韦婉凤

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，每年因哮喘死亡的人数超25万。它不仅会带来反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状，还可能因急性发作危及生命。因此，制定有效的哮喘控制计划，实施个性化管理方案，尤为重要。下面就来详细说说个性化管理方案在哮喘控制中的关键作用。

哮喘需要个性化管理

哮喘是一种“个性很强”的疾病，不同患者的发病原因、症状表现、严重程度及对治疗的反应都不一样。有的患者夜间症状加重，影响睡眠；有的对特定过敏原敏感，接触后很快就会引发症状。此外，年龄、性别、遗传、生活环境及心理状态等，也会对哮喘产生明显影响。比如，儿童哮喘患者多与过敏有关，而成人哮喘患者中这一比例会下降。正因如此，个性化管理方案才能更精准地针对具体病情，实现有效治疗。

制定个性化管理方案五要素

个性化方案的制定需要涵盖下面五个要素。

全面评估是基础。要通过详细询问病史、做体格检查及必要的实验室检查（如肺功能测试、过敏原检测等），全面了解患者的哮喘状况，包括病情严重程度、控制水平、触发因素及并发症等。

设定目标要务实。根据评估结果，和患者一起设定切实可行的治疗目标，比如减少急性发作次数、提高生活质量、恢复正常活动能力等。

药物治疗需适配。根据患者病情，选择合适的药物组合，包括快速缓解药物和长期控制药物。同时，药

物的剂量、使用频率及给药方式要个体化调整，以达到最佳控制效果并减少副作用。

非药物治疗不能少。除了药物治疗，还要采取避免接触过敏原、保持室内空气清新、进行呼吸锻炼及提供心理支持等非药物措施。

定期监测与调整是保障。建立定期随访机制，监测患者的哮喘控制情况，包括症状变化、肺功能指标及药物副作用等。根据监测结果及时调整治疗方案，确保管理方案持续有效。一般建议每1~3个月随访一次，再根据病情稳定情况调整随访频率。

个性化方案疗效显著

能提高治疗效果。个性化管理方案针对患者具体病情选择最合适的治疗方法，能明显减少急性发作次数，改善肺功能指标。

可减少药物副作用。通过精确选择药物和调整剂量，能最大限度降低副作用。比如，使用最低有效剂量的吸入性糖皮质激素，可减少口腔念珠菌感染的发生；联合使用长效 β_2 受体激动剂，能减少糖皮质激素用量，降低骨质疏松等长期副作用的风险。

能增强患者自我管理能力。个

性化管理方案通常会教患者如何识别和管理自己的哮喘，比如用峰流速仪监测PEF、记录哮喘日记等。研究表明，接受过自我管理教育的患者，哮喘控制水平会提高，急诊就诊率也会下降。

可提升生活质量。有效控制哮喘症状后，患者能恢复正常的的生活和工作，工作效率提高，参与日常活动的的能力增强，整体生活质量也会随之提升。

多方携手推动方案实施

尽管个性化管理方案在哮喘控制中优势明显，但实施过程中面临着医疗资源分配不均、患者教育不足及随访难度大等挑战。应对这些挑战，可采取以下办法：

加强医疗资源建设。政府和社会应加大对呼吸科医疗资源的投入，提高基层医疗机构的哮喘诊疗能力。比如，通过“哮喘专病门诊”建设项目，力争到2025年，全国所有三级医院都设立哮喘专病门诊，二级医院设立比例达到较高水平。

强化患者教育。通过举办哮喘知识讲座、发放教育资料、开展线上教育课程等方式，提高患者对哮喘的认识和自我管理能力。

利用信息技术。借助互联网、移动应用等信息技术手段，建立哮喘管理平台，实现远程监测、在线咨询及定期随访，提高管理效率。

哮喘控制计划中的个性化管理方案，是实现哮喘精准治疗、提高患者生活质量的核心。通过全面评估、设定目标、药物治疗、非药物治疗及定期监测与调整，能为每位患者量身定制最适合的管理方案。面对实施中的挑战，需要政府、医疗机构、患者及社会各界共同努力，不断优化哮喘管理体系，让更多哮喘患者受益。😊