世界哮喘日

科学预防治疗哮喘 让呼吸更顺畅

记者 刘威

咳嗽、胸闷、大口喘气，严重时还会出现呼吸困难，甚至可能危及生命……这些都是哮喘发病时的主要症状。哮喘是常见慢性疾病，是一种“会呼吸的痛”。每年5月的第1个星期二是世界哮喘日。春夏之交正是哮喘病的高发期，哪些因素会诱发或加重哮喘症状？当哮喘急性发作时，我们又该如何正确处理呢？

制图：蔡廷

1 她们都被过敏性哮喘缠身

家住亲水花园的孙女士患有季节性过敏性鼻炎8年，每到春夏换季时节，孙女士出门一定要戴上口罩，远离花花草草，生怕花粉杨絮过敏。前段时间，孙女士到家门口的小公园散步，忘记戴口罩，碰巧那天公园里杨絮纷飞，孙女士很快出现咳嗽、憋喘、呼吸急促等症状。紧急就医后，孙女士被确诊为过敏性哮喘发作。

和孙女士一样，市民赵女士也饱受哮喘困扰。家中长期养猫，赵女士经常咳嗽、气喘。近日，由于气喘加重，赵女士到医院就诊，被诊断为支气管哮喘。医生说赵女士的支气管哮喘，与养猫有很大关系。听从医生的建议，赵女士将猫送了人。自这之后，她的哮喘发作次数明显减少。

2 哮喘有哪些症状？

很多人看到“哮喘”这个词，就认为哮喘的症状一定是“又哮又喘”。但实际上，哮喘可分为典型和不典型两类。典型哮喘症状包括反复发作性喘息、气促，可以伴有胸闷或者咳嗽。夜间或者凌晨多发，也常发生于接触过敏原、冷空气或者物理化学性刺激。有时候可发生于运动后。上呼吸道感染也可引起哮喘发作。

“如果出现反复喘息、气短或有胸闷、咳嗽等症状，夜间及晨间多发，常与接触过敏原、冷空气、特殊气味和环境以及感冒、运动等有关，应尽早到医院就诊，由医生判断是否为支气管哮喘并进行针对性治疗。”自治区人民医院呼吸内科张建银医生介绍。

值得注意的是，不典型哮喘有时候可以没有“哮”，也没有“喘”，而只表现为咳嗽（称为咳嗽变异性哮喘）、胸闷（称为胸闷变异性哮喘）。

3 为啥哮喘会缠上你？

哮喘发病可能与遗传、气道炎症、免疫与变态反应、气道神经调控异常等因素有关。

过敏性哮喘是哮喘中最常见的类型，常由接触过敏原而诱发。过敏原一般分为吸入性过敏原（如各种可在空气中播散的花粉、霉菌、尘螨、动物皮毛等）、食物性过敏原（如牛奶、鸡蛋、鱼、虾、贝类、坚果等）、接触性过敏原（如冷热空气，洗洁精、消毒剂等清洁用品，染发剂、洗发水等护理用品，金属饰品等）和其他过敏原。

需要注意的是，一些鼻炎“老病号”，没有进行规范系统的治疗，病情往往会出现反复、迁延不愈，慢慢地还可能引起很多并发症，甚至可能发展成危险的过敏性哮喘。

另外，不论在什么季节，冷刺激都是哮喘发病的一个重要诱因。比如，夏天部分哮喘患者的发作，是因为贪凉吹空调或者吃冷饮引起的。

4 别等急性发作才用药

很多患者会为哮喘准备应急药物，但实际上，控制哮喘有两类药物：一类是在急性发作时缓解气管痉挛的缓解药物，另一类是针对患者慢性气道炎症的控制药物，后者在没有症状时也需要服用。

“哮喘是一种慢性反复发作的疾病，需长期治疗。有些病人采取应急手段，只在哮喘发作时才想起治疗，而在缓解期则不用任何药物，这样反复发作，可能对患者的肺功能造成不可逆的严重损害，引起肺气肿等严重并发症。”张建银提醒，缓解期不规律用药，是哮喘控制不好的重要因素。哮喘的治疗重点应放在缓解期，通过规律用药，达到抑制气道炎症、维持患者正常或大致正常的肺功能、预防哮喘发作的目的。

另外，如果患者同时患有过敏性鼻炎和哮喘，就需要同时治疗。

5 久咳不愈，当心是哮喘

不管是成人还是儿童，如果经常在夜间或者清晨长时间、反复干咳，又没有明显的感染症状，而且有过敏史，那就要考虑咳嗽变异性哮喘的可能了。

张建银提醒，普通的感冒咳嗽周期通常是一周，如果总是不好就要警惕咳嗽变异性哮喘了。通常，咳嗽变异性哮喘患者的咳嗽，会持续发生且反复发作1个月以上，以夜间咳嗽最为明显。咳嗽变异性哮喘还会在清晨起床时加重，也可能在运动、吸入冷空气、感冒后咳嗽发作。发病时，往往伴有咽痒、刺激性干咳，无痰或少痰，因咳嗽变异性哮喘多数无明显喘息和气短，所以常被误诊为咽炎、上呼吸道感染、支气管炎。

咳嗽变异性哮喘如不及时治疗，会引发支气管哮喘急性发作，严重时还可能会引起多种肺部并发症。

6 如何预防哮喘发作？

尽量避免接触如尘螨、猫狗的毛屑、霉菌、蟑螂等致敏原。

日常注意选吃鱼肝油、胡萝卜、韭菜、南瓜等富含维生素A的食物，以保护气管上皮细胞。忌食寒凉生冷等刺激性食物，慎食鱼、虾、蟹类等海产品。

注意保暖。疲劳、压力大等都会导致免疫功能下降，容易诱发哮喘发作。

保持心态平衡。情绪波动过大可能会加重哮喘症状。建议哮喘患者尽量避免过度紧张、兴奋、激动、焦虑等，尽量保持平和的心态，同时积极配合医生治疗。

小贴士

哮喘病人发作 别背着去就医

家中如果有哮喘老人，在夜间特别容易发作。这时，焦急的儿女往往想着背上老人去医院。

“患哮喘的老年人因支气管痉挛、通气量不足，常导致呼吸困难。如果采用背的方式运送患者，其往往会因胸腹部受压加重呼吸困难，甚至引起呼吸、心脏骤停。”张建银医生提醒，面对哮喘发作的老人，家人应将患者置于半卧位或坐位，为其解开衣领扣、放松裤带，及时清除口腔痰液、保持呼吸通畅，用靠背椅扶患者以坐姿转送到医院。家中如有支气管舒张吸入剂，如沙丁胺醇气雾剂，可让患者先自行吸入。