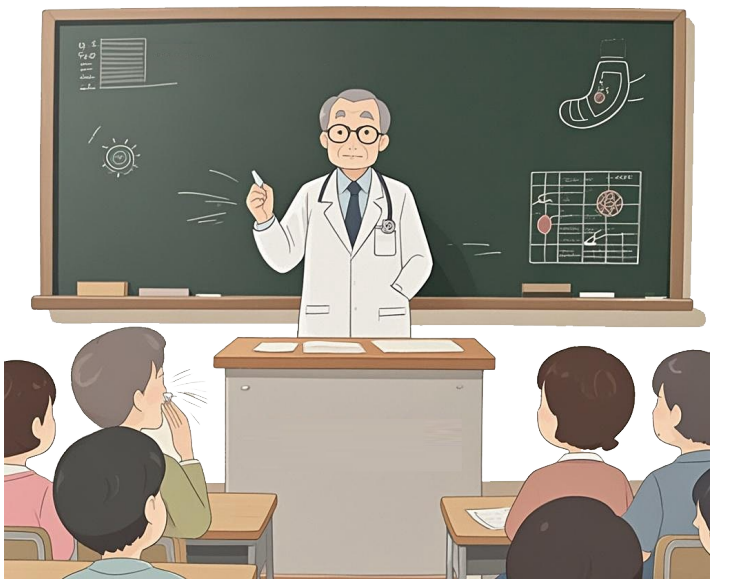
哮喘发作可能致命！医生详解4大误区与科学防治

记者 王敏

哮喘，这个看似熟悉的名词，却潜藏着许多不为大众所知的危险。它不仅仅是一种简单的“喘不上气”，更是一种可能危及生命的慢性呼吸系统疾病。为了提高大家对哮喘的认识，我们特别邀请了宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科医师仝雪霞，为大家带来一堂生动的哮喘科普课，结合实际案例破解几个常见的误区，深入浅出地讲解哮喘的防治知识。



制图：蔡廷（豆包AI）

误区1 哮喘是小孩子的病，成人不会得

“哮喘，是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病。”仝雪霞介绍道，“这种慢性炎症会导致气道对各种刺激物产生过度反应，从而引起气道狭窄、气流受限，患者就会出现反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。哮喘的发作往往与接触过敏原、冷空气、呼吸道感染等因素有关，有时也看似毫无征兆。这些症状不仅影响患者的生活质量，严重时甚至会危及生命。”

仝雪霞医生进一步解释说，哮喘的发病机制十分复杂，目前认为与遗传因素、环境因素以及免疫系统功能紊乱等多种因素相互作用有关。遗传因素使得某些人群天生就容易患上哮喘，而环境因素，如过敏原（尘螨、花粉、宠物皮屑等）、空气污染、吸烟等，则可能诱发或加重哮喘症状。此外，呼吸道感染、情绪激动、剧烈运动等也可能成为哮喘发作的诱因。

案例解读

“很多人认为哮喘是小孩子才会得的病，其实这是一种误解。”仝雪霞医生强调，“哮喘可以发生在任何年龄，虽然儿童哮喘的发病率相对较高，但成人哮喘也并不少见。而且，哮喘是一种慢性疾病，需要长期管理，不能擅自停药或更改治疗方案。”仝雪霞医生接诊的病例中，有一位叫小敏的8岁女孩，她从小就反复咳嗽、喘息，尤其是在春秋季节更容易发作。家人一直以为她是感冒或者支气管炎，没有太在意。直到有一次，小敏在玩耍时突然出现严重的呼吸困难，脸色发紫，家人这才意识到问题的严重性，赶紧把她送到医院。经过检查，小敏被诊断为哮喘。

仝雪霞说：“这个案例告诉我们，对于反复发作的咳嗽、喘息等症状，一定要提高警惕，及时就医，明确诊断，以免延误治疗。同时，成人也要警惕哮喘的发生，不要因为年龄而放松警惕。”

误区2 哮喘发作时用『急救药』就行了，平时不用长期治疗

“哮喘虽然是一种慢性疾病，但它是可以控制的。”仝雪霞指出，通过规范的治疗和长期的管理，大多数患者的症状可以得到良好的控制，甚至可以达到临床治愈的标准。因此，哮喘患者应该树立信心，积极治疗，不要轻易放弃。“哮喘的治疗目标不仅是缓解急性症状，更重要的是控制慢性炎症，预防症状的反复发作，维持正常的肺功能，提高生活质量。”

“吸入疗法是目前哮喘治疗的首选方法，具有起效快、局部浓度高、全身性不良反应小等优点。”仝雪霞医生解释道，“患者需要掌握正确的吸入技术，确保药物能够准确地到达肺部，发挥最大的疗效。”除了药物治疗，非药物治疗也非常重要。非药物治疗包括避免接触过敏原、预防呼吸道感染、进行适当的运动等。

案例解读

老王患有哮喘多年，他曾经对治疗失去信心，觉得反正也治不好，就放弃了治疗。后来，在家人和医生的鼓励下，他开始规范用药，并定期到医院复查。经过一段时间的治疗，老王的哮喘症状得到了明显控制，他现在可以像正常人一样生活和工作。

“很多患者认为哮喘发作时只要使用‘急救药’就可以了，平时不需要长期用药。这种想法是错误的。”仝雪霞解释说，“急救药”主要是缓解急性症状，而哮喘的慢性炎症仍然存在，如果不进行长期的控制治疗，气道炎症会不断加重，导致症状反复发作，甚至危及生命。老王的案例说明，只要坚持规范治疗，哮喘患者完全可以拥有健康、美好的生活。

误区3 哮喘治不好，治疗没意义

“在临床工作中，我发现很多哮喘患者对疾病存在一些认识上的误区，不积极配合，这样的误区不仅影响了治疗效果，甚至可能危及生命。”仝雪霞医生语重心长地说，哮喘虽然是一种慢性疾病，但它是可以控制的。通过规范的治疗和长期的管理，大多数患者的症状可以得到良好的控制，甚至可以达到临床治愈的标准。因此，哮喘患者应该树立信心，积极治疗，不要轻易放弃。

案例解读

小张是一名大学生，他患有哮喘已经多年。在医生的帮助下，他学会了哮喘的自我管理。他定期到医院复查，按时用药，并注意避免接触过敏原。他还参加了学校的篮球社团，通过适当的运动来增强体质。

现在，小张的哮喘症状得到了很好的控制，他不仅学习成绩优秀，还成为了篮球社团的骨干成员。“这样的案例还有很多，所以希望大家能正确认识哮喘这个疾病，只要医患携手，共同努力，哮喘患者完全可以拥有健康、美好的生活。”仝雪霞说。

误区4 哮喘患者不能运动

“还有一些患者认为哮喘患者不能运动。这种说法也是不正确的。”仝雪霞指出，适当运动可以增强体质，改善肺功能，对哮喘患者是有益的。当然，哮喘患者应该选择适合自己的运动方式，并在运动前做好预防措施。

资料图片

案例解读

小马是一位年轻的白领，被诊断为哮喘已经两年了。他一直认为运动会诱发哮喘，所以平时很少参加体育锻炼。一次公司组织团建，小马也跟着同事们去爬山。由于缺乏锻炼，加上对哮喘的恐惧，小马在爬山过程中感到气喘吁吁，甚至出现了轻微的哮喘症状。这让他更加坚信哮喘患者不能运动。

后来，在医生的指导下，小马开始进行一些低强度的运动，如散步、游泳等，并学习在运动前使用预防性药物。一段时间后，小马发现自己的体能有所提高，哮喘症状也得到了更好的控制。“哮喘患者并非不能运动，而是要科学、适量地运动。”仝雪霞解释说，“像小马这样的例子并不少见，关键是要找到适合自己的运动方式，并做好预防措施，循序渐进，持之以恒。运动不仅可以增强体质，还可以增强患者的自信心，提高生活质量。”

值班主任/陈玲 编辑/李尚 版式/蔡廷 校对/杨进峰 金鑫