

寒冬老人哮喘容易加重

专家支招：科学预防从点滴日常做起

记者 刘威



冬天一到,冷空气、雾霾、感冒都像“小捣蛋”一样,专挑老人的呼吸道下手,让哮喘更容易发作。其实,只要懂得怎么保暖、避开刺激、规律用药,就能让呼吸更顺畅,安稳过冬。本期,宁夏回族自治区人民医院呼吸与危重症医学科主任医师白淑荣,送给老人一份冬天防治哮喘的温馨小贴士。



资料图片

1

冬天哮喘为啥容易加重?

70岁的张大爷平时哮喘控制得还不错。上周大降温,张大爷早晨去早市买菜回来后就咳嗽,还喘个不停,不得不住院治疗。冬天一来,哮喘就像被按下了“快进键”,一些老人的咳嗽、气喘常常比平时更频繁。想安稳过冬,首先得了解冬天哮喘容易加重的原因。白淑荣主任进行了具体分析。

首先,冬天的冷空气直接刺激呼吸道,导致气道出现过强或过早的收缩反应,从而出现哮喘的症状;室内外温差大,如果频繁进出暖气房,呼吸道需要不断适应温度骤变,气道容易痉挛;冬季也是感冒、流感的高发期,这些病毒感染是诱发哮喘急性加重最常见的因素。此外,冬天人们待在室内的时间变长,接触尘螨、霉菌、宠物皮屑等过敏原的机会增加,容易诱发和加重哮喘。除此之外,冬天空气中的污染物(如PM_{2.5})不易扩散,也容易加重气道炎症。

2

重视哮喘加重的信号

哮喘发作前,身体常会发出一些预警信号,如果能及早发现就能及早处理。白淑荣主任提醒,老人和家人需警惕以下哮喘发病期前的警报信号。

老人咳嗽次数增多,尤其是夜间;出现哮喘音或夜间哮喘音加重、变频繁;胸闷感或气短感加剧,日常活动(如穿衣、走路)即感呼吸困难。

急救药物使用增加:需要比以前更频繁地使用短效药物(如沙丁胺醇气雾剂)缓解。

体力与精力下降:老人比往常更容易疲劳,精神不振,活动耐力明显下降。

3

哮喘常用的治疗方法有哪些?

值得注意的是,哮喘的治疗就像打持久战,而不是等急性发作时才求医治疗。“哮喘治疗需遵医嘱,通常采用阶梯式治疗及长期管理方案。”白淑荣主任介绍说。

哮喘控制类药物是治本的,患者需长期规律使用吸入性糖皮质激素等控制类药物,常见的如信必可、舒利迭等吸入剂,目的是消除气道慢性炎症。缓解类药物是治标,应按需使用,比如沙丁胺醇,可用于急性发作时快速缓解症状。治疗哮喘的其他药物还包括白三烯受体拮抗剂(如孟鲁司特)、口服茶碱类药物、抗IgE单抗隆抗体(用于重症过敏性哮喘)等。

对于老年哮喘患者来说,要遵医嘱规律使用控制药物、掌握药物吸入装置的正确使用方法、定期复诊评估等,这些都是哮喘防治中的关键点。

4

预防哮喘加重 外出、居家做好防护

对于哮喘患者来说,寒冬不管是在家宅着,还是外出活动,稍不注意就可能让呼吸器官“亮红灯”。做好居家和户外的双重防护,才可能稳定避开诱因,顺畅呼吸过寒冬。白淑荣主任给出了以下几点预防建议:

出门必戴口罩:戴口罩既能帮助我们吸入温暖的空气,又能阻挡部分病原体进入身体。

进出室内做好缓冲:出门前先在门厅等温度过渡区站几分钟,让身体适应一下。从室外回家也同样如此。

用围巾护口鼻:外出时可用宽松围巾轻轻遮掩口鼻,避免直接吸入冷空气。

外出避开最冷时段:尽量在上午10点后、下午3点前气温较高时外出,避免早晚最冷时段出门。

保持适宜温湿度:室温温度建议在18℃~22℃,湿度50%~60%为宜;也可以使用加湿器,但加湿器需每日换水、定期清洗,防止霉菌滋生。

保持室内空气清新:每日定时开窗通风(选择中午时段),每次15~20分钟,同时避免室内有人吸烟。

彻底清洁除螨:床单被套应勤换洗,可用热水(>55℃)烫洗,阳光暴晒。使用防螨床上用品,尽量远离地毯、毛绒玩具。

避免刺激性气味:远离油烟、香水、樟脑丸、消毒水等强烈气味。

5

冬季锻炼肺功能,让呼吸更轻松

冬天虽然寒冷,但也不能“躺平”,适度运动能让肺更有力量,更关键的是动作要温和、强度要适中,以下运动更适合哮喘患者。

太极拳、八段锦:动作舒缓,强调呼吸配合,能显著改善肺功能和呼吸调节能力。

散步:在阳光充足

的午后,可在室内或小区内散步。

呼吸操:如缩唇呼吸(用鼻吸气,像吹口哨样缩唇缓慢呼气)、腹式呼吸。

温馨提示:哮喘患者冬天运动前应充分热身15~20分钟,随身携带急救缓解药物;若天气恶劣,最好在室内活动。

6

调理好饮食也能减少哮喘发作

对哮喘患者来说,吃得好吃得对,不仅能增强免疫力,还能减轻气道炎症。

白淑荣主任建议:“哮喘患者冬天可多吃温热的食物,如粥、汤、羹等,避免食用生冷、过甜、过咸及辛辣刺激性食物,这些食物可能刺激气道。保证优质蛋白摄入,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、

去皮禽肉。多吃富含维生素C的食物,如橙子、猕猴桃、番茄等,有助于减轻气道炎症。也可以适当食用润肺食物,如雪梨(可炖煮)、银耳、百合、山药、白萝卜等。”

如果明确对某些食物(如海鲜、坚果)过敏,务必严格规避,不确定是否过敏时可记录食物日记仔细观察。

7

避开哮喘防治的误区

● **误区一:**没有症状就停药。哮喘是慢性炎症,症状消失不代表炎症消失,擅自停药会导致复发甚至更严重。

● **误区二:**只靠急救药,不注意规律用控制药。有些患者将哮喘缓解药当成“万能药”,忽视控制药,这是导致哮喘失控的最常见原因。

● **误区三:**担心激素副作用,拒绝吸入治

疗。吸入激素剂量小,直接作用于肺部,对全身的副作用极小,其获益远远大于风险。不规范治疗易导致哮喘反复发作,对肺功能的损害更大。

● **误区四:**怕运动诱发哮喘就不运动。恰当的运动能改善心肺功能,增强体质。关键要选择合适的运动,运动前要做好热身。