

# 有关哮喘的常见知识,你知道吗?

5月2日,是第25个世界哮喘日,今年的主题是——全面关爱每一位哮喘患者。

海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)呼吸与危重症医学科专家就人们提到关于哮喘最高频的11个问题进行一一解答,一起来学习吧!

**问:哮喘是一种怎样的疾病?**

答:哮喘是多种细胞及一些炎症因子参与的一种慢性气道炎症性疾病,发作时可导致气道平滑肌痉挛。哮喘除常见的过敏性哮喘外,还包含有运动性哮喘、药物性哮喘、咳嗽变异性哮喘、胸闷变异性哮喘等。典型症状是反复发作、带有喘息的呼吸困难,儿童发病率偏高。

**问:哮喘有哪些症状?**

答:常见的哮喘症状可以有咳嗽、喘息、胸闷、气短。甚至在急性发作、症状比较严重的时候,可以听到患儿发出类似于“拉风箱”的声音,我们称为喘鸣音,哮喘患儿可以有以上一种或者多种症状,有些患儿甚至没有喘息、胸闷、气短的症状,只会表现为顽固性干咳,这种称为咳嗽变异性哮喘,有些只表现为胸闷及长叹气的症状,称为胸闷变异性哮喘。但像咳嗽、喘息、胸闷、气促这些症状,在很多的呼吸道疾病中都可以有这些症状,但是哮喘的这些症状有所不同:哮喘的症状存在发作性(吸入过敏原或者冷空气等这些诱因的作用下才会出现症状);具有节律性(主要是

昼夜节律性,表现为昼轻夜重,常常在夜间及凌晨发作或加重);具有可逆性(发作的时候有症状,不发作的时候如常人,症状可自行缓解,或经过用药治疗后缓解)。

**问:哪些原因可能会造成哮喘?**

答:哮喘(尤其是儿童时期发作的哮喘)大多和过敏有关,常见过敏原包括室内尘土、尘螨、宠物皮毛、皮屑、花粉等。此外,哮喘一定程度上还与感染、肥胖、胃食管反流、吸烟、空气污染等因素相关。吸烟家庭里的儿童发病率可能更高。

**问:哮喘患者需要筛查过敏原吗?**

答:建议所有哮喘患者都筛查过敏原,例如当孩子与宠物接触时出现了打喷嚏、流鼻涕、大喘气的情况,或者存在季节性相关症状,就应该及时前往正规医院检查,筛查过敏原。

**问:哮喘患者是否一直要随身带药?**

答:是的。哮喘有突然发作的可能性,比如突然接触到某种过敏原、剧烈运动、情绪变化或者大笑都可能引发哮喘。即使是控制得很好的哮喘,也可能在一些特殊情况下发作。所以建议哮喘患者随身带药。

**问:哮喘会遗传吗?**

答:哮喘与遗传因素相关,但并不是父母患哮喘,孩子就一定患哮喘。父母中有一方有哮喘,孩子得哮喘的几率相对增高。

**问:过敏性鼻炎更易患哮喘?**

答:过敏性鼻炎和哮喘是“同一个气道,同一种疾病”。我们的上呼吸道和下呼吸道实际是相连、密不可分。哮喘患者中,约三分之二会合并有鼻炎,过敏性鼻炎的患者中有三分之一可能合并哮喘。

**问:家中常备治疗哮喘的药物有哪些?**

答:哮喘患者需常备的药物通常为处方药。吸入激素常用的是布地奈德、布地奈德福莫特罗、沙美特罗和氟替卡松等。此外,长效支气管扩张剂也应常备。同时,还建议患者随身携带短效支气管扩张剂,如沙丁胺醇。

**问:哮喘患者的运动量和普通人相比是否有区别?**

答:如果哮喘患者进行规律治疗,疾病控制情况良好,运动是没有任何障碍的。规律用药的患者在发作间期可以运动,运动前吸入沙丁胺醇这一类的药品就可以避免运动后哮喘的发作。

**问:小朋友有什么症状时,应鉴别哮喘?**

答:如果孩子咳嗽反复发作(尤其在夜间),且出现夜间憋醒、呼吸困难、咳嗽有哨音、出现喘息声等症状,就可能是哮喘,家长要带孩子及时前往医院就诊。夜间、晨起(4-6点)是发病率较高的时间段。

**问:为什么夜间哮喘频发?**

答:简单来说,夜间平卧时膈肌会上抬,腹部的压力传导到胸腔,导致胸腔变小,呼吸会相对

困难;其次,夜间睡眠时,支气管是相对收缩的,因此哮喘更容易发作。

**问:小朋友青春期后如若没有再发病,家里是否也需要常备药品?**

答:如果小朋友之前哮喘较为厉害,家中可以常备一些如沙丁胺醇这类的药品。这类药品有效期为2年,因此可以定期备药,当小朋友不舒服时或运动前都可以使用。

**问:哮喘患者如何治疗?**

答:有句古语说“名医不治喘,治喘丢老脸”,认为哮喘治不好。也有人认为,哮喘只是小孩子的病,长大自然就好了。真的是这样吗?周俊荣主任介绍,随着医学技术水平提升,哮喘完全可以控制好,但这需要患者和家属积极配合治疗,不能对病情听之任之。

①避免接触过敏原,比如引起过敏的药物或者食物,定期清洗家居用品等;

②防治上呼吸道感染,尽量避免感冒,注意防寒保暖,以免加重哮喘病情;

③进行适当锻炼,提高自身的免疫力,适当有氧运动;

④保持乐观心态,稳定情绪,积极配合治疗;

⑤积极配合医生治疗,哮喘是一种慢性气道炎症,需长期用药控制炎症,防止复发,即使病情稳定,也应该在医生指导下停药。

本文来源于“上海长征医院”公众号

警惕“会呼吸的痛”

## “花粉过敏”可能引发哮喘,别不当回事

春夏时节百花齐放,可谓满城花繁,满城飘香,本来应该是一年中最为舒适的时间段之一,在这段时间里,出来踏青,游玩的人也特别多。但花粉充斥在四周环境,很容易让人花粉过敏。医生认为:花粉过敏应引起重视,及时进行治疗,严重可能造成哮喘。

春季致敏花粉主要来自木本植物,包括柏科、榆属、杨属、松属、柳属、白蜡树属、桑属和桦木属等。

**花粉过敏不止流眼泪,流鼻涕,还需提防过敏性哮喘**

过敏会引起呼吸道症状,例如咳嗽、呼吸费力、剧烈咳嗽、喉咙炎症等等。不仅如此,还会引起一种更加严重的呼吸道疾病,那就是哮喘。出现哮喘症状,尤其是花粉过敏引起的重症哮喘反应,会在短时间内发作导致缺氧和气喘,甚至直接导致患者窒息,危及生命。因此,千万不要拿花粉过敏不当回事,一旦出现比较强烈的呼吸道症状,还请及时前往医院接受专业的治疗。

**花粉过敏是否能够通过医学手段根治?**

这里明确告诉大家,不可以。

花粉过敏属于免疫类型疾病,在身体第一次接触过敏原后,免疫系统将抗体结合在肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面,继而形成永久抗体,用以对花粉产生反应。

换句话说,当你第一次出现过敏现象后,身体就已经存储了对花粉的抗体,用于激发免疫反应,而免疫系统的抗体并不是通过医学手段就可以去除的。

因此,对于花粉过敏人群而言,提前做好相应的防范,仍然是避免严重过敏的最有效方式。具体防范方法如下:

尽量减少开窗通风的时间,或者在家中放置空气净化器,减少花粉进入室内的风险。出门时,及时戴好口罩,必要时戴上帽子和墨镜。回家时将外套脱下放在门口,避免将花粉携带进室内引起过敏。

如果不慎已接触花粉导致过敏,可使用抗组胺滴眼液、鼻喷剂药物进行缓解,脱离过敏状态。如使用药物以后仍然无济于事,请及时前往医院接受专业的调养和治疗。

本文原载“小郭分享健康经验”公众号



## 儿童哮喘的防与治

闫敏

随着城市化的进程及生活方式的改变,近些年来,我国儿童哮喘的患病率呈明显的上升趋势,但是总体的控制水平却不理想,和家长对这个疾病的认识不够及治疗不规范是有很大的关系的。

**哮喘对孩子有什么危害?**

- 1.在哮喘急性发作期容易出现缺氧,因为常在夜间发作,影响正常睡眠。
- 2.哮喘反复发作会导致肺功能下降、活动受限,长时间治疗不当出现气道重塑,炎症不可逆,容易形成慢性支气管炎的改变。
- 3.急性发作期处理不及时或治疗不当有可能发展为哮喘持续状态,有时可危及生命。
- 4.经常发作哮喘,儿童处于恐惧、焦虑状态也严重影响身心健康。
- 5.是患儿家庭的危害,患儿的父母要付出很大精力看管孩子,并且哮喘是一种慢性病,家庭的花费也会很大。

**作为家长应该怎样提早发现哮喘?**

作为家长如果发现患儿存在以下任何征象或症状,应高度怀疑哮喘:

- 喘息发作频率超过每月一次;
- 活动诱发的咳嗽或喘息;
- 夜间为主的咳嗽,且与感染无关;
- 喘息症状持续到3岁以后;
- 症状在应用抗哮喘治疗药物后减轻,但停药后又复发。

轻,但停药后又复发。

**哮喘治疗的主要目标?**

- 1.症状得到良好的控制,可以正常运动,晚上睡得香,无需住院治疗。
- 2.减少未来急性发作以及肺功能不可逆的损害。能正常上班,呼吸顺畅。

**得了哮喘,家长应该怎么做?关键是什么?**

预防发作及听从医嘱用药是关键!孩子的肺部处于生长发育阶段,免疫功能会逐渐完善,因此儿童哮喘经过早期规范的治疗是可以得到有效控制的。

一是家长要细心观察,帮助孩子做好过敏原的监测,避免让孩子接触过敏原。勤洗晒枕头、被褥,每周更换和清洁,不用地毯,不玩毛绒玩具,不养宠物,减少与尘螨、动物皮毛的接触。在花粉出现高峰的季节,少带孩子外出,如果外出要戴口罩。家中要常开窗,通风,保持清洁干燥,预防霉菌的产生。家长戒烟或避免在孩子周围吸烟,创造无烟环境。

二是适当进行体育锻炼,预防感冒和呼吸道感染,还要选择适合的运动,增强孩子的肺功能。此外家长要听从医嘱,坚持帮助孩子规律用药,定期评估,长期规范治疗很重要。

本文原载“儿一科济南第二妇幼保健院”公众号



## 花粉过敏不治疗 半数成哮喘

张晴丹

北京协和医院耳鼻喉科主任医师蒋子栋表示,过敏并非人的体质差、免疫力低,而是一种防卫过当。也就是说,花粉过敏是由人体免疫系统对其产生过度反应而导致。

当身处花粉播散季节时,大量花粉会“轰炸”你的皮肤、眼睛以及呼吸道。

“入侵”的花粉激发人体免疫系统。全副武装的B细胞赶赴现场,它能产生针对花粉过敏原的特异性“武器”——IgE抗体。

在第一次接触花粉过敏原后,这些IgE抗体就全部结合在肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面,等于把“敌人”记住了,这便是第一阶段——致敏。

当机体再次接触过敏原时,过敏原与已经结合在肥大细胞和嗜碱性粒细胞上的IgE抗体结合,激活肥大细胞和嗜碱性粒细胞释放炎症介质。在许多炎症介质的综合作用下,就会使你打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等。这便是第二阶段——发病。

明明细胞都在认真工作,为

何人体的感受一团糟?其实是免疫系统“敌我不分”地进行无差别攻击,反应过了头,正所谓“好心办了坏事”。

尹佳所在的变态反应科是国内为数不多的过敏专科。她接诊的患者经常提出“为何我以前从未不过敏,今年突然就中招了”“我从小在北京生活,为什么爸妈没事,就我过敏”这些疑问。

“花粉过敏的高发人群主要是20至50岁的青壮年。过敏还有一定的迟滞期,需要在有过过敏原的地方居住多年以上才有可能触发过敏,一旦有了第一次过敏,就会伴随终身。”尹佳说。

尹佳指出,花粉过敏应当引起足够重视,尤其是症状较严重的夏秋季花粉过敏。如果不预防、不治疗,大约有一半以上的过敏性鼻炎患者将在发病数年后发展为过敏性哮喘。

查出过敏原,去医院有针对性地地进行免疫治疗,是目前能够阻止过敏性鼻炎发展成过敏性哮喘的唯一治疗方法。

摘自《中国科学报》

