

哮喘患者应该了解的发作危险因素

谢正槐

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充县 637200

[中图分类号] R562 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 01-085-01

哮喘是气管的炎症反应，是由于气管处于发炎阶段，令气管收缩并增加分泌物，从而导致气管出现堵塞，引发哮喘。哮喘与遗传和环境因素有关，当患者接触到刺激性的气味、污染物或受到感染，会加重气管本身的炎症，造成分泌物过多，气管的肌肉也收缩得更紧，出现哮喘。

最常见的哮喘症状，并非一般人所认为的喘鸣，这种症状通常在病情较严重时才会出现。大部分哮喘患者最常见的病症为咳嗽，通常会发生于晚间或早上，或者运动期间、感冒和天气转变明显等，都可能会导致哮喘患者长时间的咳嗽。当气管发炎持续恶化，可能会出现呼吸困难、胸口有压迫感或咳出大量痰液等，也是比较典型的哮喘症状。临床症状的特征就如上所述，但有时易与感冒混淆。因此，医生会做例行检查，确认肺部是否发出“咻咻咻”的喘鸣声，其他重要的诊断工具是肺功能检查，包括支气管扩张剂肺功能测试，通常哮喘病患者会呈现支气管过度反应。此外，血液检查也可检测有无过敏原。

诱发哮喘的原因有很多，除了感冒以外，还有情绪起伏过大、跑步运动、刺激性食物，以及家中饲养宠物等。可大致分为：过敏原、气候与温度、感染、药物、运动以及其他。过敏原例如花粉、尘螨、其他微生物、蟑螂、宠物皮屑、毛发等。气候与温度是指季节变换，气温剧烈变化时容易诱发哮喘。感染：不论是病毒、细菌或霉菌造成的呼吸道感染，都有可能引起呼吸道发炎而引发过敏反应。某些药物，如交感神经阻断剂、阿司匹林、某些食用色素防腐剂等，都有可能造成哮喘复发。运动：未遵循医嘱用药，且未进行事先热身时进行较激烈的运动，或在干冷环境下进行运动。其余例如油漆、香水、香烟、空气污染等都可能导致哮喘。

要想预防哮喘复发，患者在外出时可以选择佩戴口罩，尤其是春季。在春季时，哮喘较易发作，这是由于冬天到春天，

温差转变太大，这种环境下，本身就气管敏感的哮喘患者，就会更为敏感。并且，有一个词语形容春季是春暖花开，花开就会有花粉，这也会导致气管更为敏感。避免过敏源的刺激，才能够让哮喘患者这种先天过敏体质的人群更稳定。秋冬季节时，可利用围巾如丝巾保暖呼吸道。

哮喘患者需要比一般人更加注意自己的居住环境清洁，尤其是枕头套和被单的换洗，最好为 1-2 周，并使用 55-60 度的热水进行清洗。可购买一个除湿机，保持室内湿度 50% 以下。

整理衣柜时，可以利用防尘套对衣物进行整理。避免饲养宠物（猫、狗）等，若有饲养须注意维持动物清洁，并避免宠物进入卧室和床铺。哮喘患者也需要维持良好的饮食习惯，避免冰冷、辛辣、油炸的刺激性食物，核果类及海鲜类食物也应避免食用。遵循医生指示用药，并且定期检查。若哮喘程度属于中重度者，建议家中备有氧气瓶。哮喘患者可以进行一些简单的运动，例如游泳、健走、骑自行车、慢跑等，但在运动之前须进行 15 分钟热身运动，在运动过程中采取鼻呼吸，并要记得随身携带药物。若天气较为干冷，须避免外出运动。

哮喘是慢性支气管炎急病，需规律使用抗炎药物，移除过敏原，并定期监测自我气喘评估情形。只要做到药物治疗、居家监测、避免诱发因子，便可形成最大限度做到防护铁三角。哮喘患者若经由妥善的治疗，规律用药，症状可明显控制，肺功能也能逐步恢复正常。重度哮喘的病人因为使用传统高剂量的哮喘药物，容易受到药物的副作用影响。针对严重哮喘的患者，近年来还有注射型的生物制剂药物，每个月皮下注射一次，可以令气管发炎的情况大幅受到控制。减少一半以上哮喘发病率、6 成以上入院的几率、50% 的口服类固醇药物，效果优异。

（上接第 83 页）

的生活方式，也要尽快的加以改变，也不可时常处在劳累的状态之下，从而利用于上述方式，在最大程度上保证患者的自我康复效果。

三、总结

总而言之，慢性胃炎疾病的发生，会在一定程度上影响

到患者的生活质量，所以务必要运用有效的方式，治疗及改善慢性胃炎疾病，而若能够进行有效的自我康复，则非常有助于保障慢性胃炎疾病的康复效果，这则能够运用于饮食疗法，按摩疗法以及运动疗法等，促进慢性胃炎疾病的自我康复，最终也能够更为提高患者的生活质量，尽可能防范患者受到慢性胃炎疾病的消极影响。

（上接第 84 页）

症，可采取跑步以及打球等活动。如果患者存在泥沙样以及米粒样胆结石，则需要采取跳绳、踢毽子等活动，以促进胆结石的排出。如果胆结石的体积较大，则应避免进行剧烈的活动，以免胆石卡在胆囊颈部，导致胆绞痛。对于老年慢性

胆囊炎患者，在无上述禁忌症的情况下，需要对其运动量进行合理控制。日常生活及工作中，需要避免久坐，以及降低不良的活动习惯，因长时间的久坐可导致胆汁浓缩，产生胆结石，并且还会对胆道系统功能产生影响。