

防治哮喘，远离会呼吸的痛

刘 蓉

攀枝花市仁和区同德镇中心卫生院 四川攀枝花 617007

【中图分类号】R563

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-044-01

哮喘又称支气管哮喘，会对患者呼吸系统造成一定程度的影响，咳嗽、喘息等均是哮喘的基本症状之一，清晨、夜间是症状高发时间段，同时，不仅先天因素会导致人产生哮喘，特殊体质更是人患有哮喘的重要原因。患者需形成优良个人防护意识，时刻了解自身状况，逐渐减轻哮喘对呼吸所造成的危害。

哮喘发病原因有哪些？

遗传是导致哮喘发病的基本原因之一，受到遗传因素影响，患者会产生咳嗽、胸闷等相关并发症。变应原也会导致人们患有哮喘，在室内，屋螨是最突出的变应原，而粉尘螨是其中的有机组成部分。室外也存在导致人们患有哮喘的变应原，当春季来临时，树花粉会对人们呼吸道造成影响，当秋季来临时，莠草花粉会引发人们出现哮喘情况。职业性变应原更是严重的诱发因素，包括谷物粉、饲料等，部分人对药物过敏，由于药物中含有阿司匹林、防腐剂等导致患者哮喘的成分。另外，大气、香烟等也是促发因素之一，一些人喜欢运动，当气候发生明显变化。患者进行剧烈运动后，将空气中的冷空气吸入体内，则会引发哮喘。部分人的精神过于紧张，在精神紧绷的情况下，也会出现哮喘情况。

如何对生活方式进行调整？

患者应改变原有生活方式，避免自身处于过敏原环境中。病人也不可吸烟，若患者体内摄入较多烟草，哮喘情况会更加严重。另外，当春季来临时，患者外出需佩戴口罩，如果空气中的粉尘被患者吸入体内，哮喘则会反复发作。在挑选宠物时，患者也应严格选择，宠物既不能有皮毛，又不能有羽毛，病人才能较少产生哮喘症状。夜间是哮喘的高发期，为此，病人需对卧室环境进行科学布置，在温度适宜的情况下，室内还应具有足够的湿度，空气更应得到充分流通，否则患者也会呼吸不畅。此外，病人需对家庭环境进行全面打扫，运用吸尘器来吸取室内灰尘。患者还应该养成良好的个人饮食习惯，不能食用辛辣刺激性的食物，保证所食用的食物都十分清淡。同时，尽可能少食用容易导致过敏

的食物，如鱼类、虾类等，倘若病人是过敏体质，在食用该类食物后，可能酿成不可挽回的后果。此外，患者应加强个人锻炼，逐步提升自身身体抵抗力，可在一定程度上降低哮喘发作频率。随着室外天气的变化，病人也应该适当增减衣物，否则可能会感冒，导致病情更加严重。

如何开展自我管理与管理

患者应具有优良的自我管理与管理意识，在对身体情况具有基本了解后，可提前将药物放置在身边，其中哮喘日记扮演重要角色，它有助于患者深入了解自身身体健康状况，发病时间、服用药物等均是哮喘日记中的基本内容之一。在医生阅读患者的哮喘日记后，也能对患者病情进行合理判断，制定更具针对性的治疗方案。治疗哮喘是一个循序渐进的过程，患者应该详细了解医嘱要求，根据医嘱来服用药物，有助于降低发作频率。每名病人的经济情况存在差异性，若患者经济较为良好，可运用一日一次的制剂来进行治疗，在疗效得到保证的基础上，患者可在吸入装置中混入多种形式的制剂，治疗效果可得到明显提高。临床医护人员也应该对患者进行指导，确保患者详细了解吸入装置的具体操作步骤，当患者规范使用时，病情可得到显著缓解。患者更应进行自我学习，知晓哮喘基本发病原理，另外，当遇到无法解决的问题时，也应第一时间寻求医护工作者的帮助。突发性是哮喘基本特点之一，家属也应具有沉着冷静的态度，当病人产生突发情况时，及时运用药物对其进行缓解。若病人身边有吸雾气，也应及时吸入，或者及时口服医生所开的药物，病情便能得到一定缓解。

总之，患者应该知晓引发哮喘的具体因素，对原有生活方式进行调整，并不断开展自我管理与管理，同时，定时到医院进行检查，严格遵循医嘱，在病人与临床医生进行持续沟通的情况下，哮喘能得到明显控制，病人将拥有色彩斑斓的生活。

(上接第 42 页)

见的西药治疗时常选用非甾体类抗炎药和肌肉松弛药，虽然缓解作用明显，但是长期疗效不佳。

中医疗法已经得到了人们的广泛关注^[5]，本次研究的针灸疗法和葛根汤加减治疗的效果显著，其中针灸疗法主要对患者的风池穴和肩井穴等进行治疗^[6]，作用明显，而葛根汤则可发挥改善临床症状的目的，正如通过上述表 1、表 2 结果显示：治疗后，观察组临床有效率 (94.28%) 高于对照组 (71.43%)，观察组背肩臂痛与眩晕评分低于对照组，NO 水平高于对照组，ET-1 水平低于对照组，由此可见，颈椎病应用针灸法和葛根汤加减治疗的效果显著，可改善内皮因子水平，提高治愈率，值得临床推广应用。

参考文献

[1] 严嘉. 针灸理疗联合桂枝加葛根汤加减治疗颈椎病的临床疗效观察 [J]. 中国社区医师, 2021, 37(28):92-93.

[2] 董永丽, 白子兴, 高云, 魏戌, 张兴平, 杨丽平. 基于网络药理学的桂枝加葛根汤治疗颈椎病作用机制研究 [J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(07):1215-1219+1226.

[3] 钟燕, 陈天壮. 针灸理疗联合桂枝加葛根汤加减治疗颈椎病 67 例的临床疗效观察 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(83):199+201.

[4] 丁俊杰, 孟迪. 针灸理疗在颈椎病患者临床治疗中应用的价值 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(35):91.

[5] 孙志华, 刘乃嘉, 王银平, 何天有, 文新. 桂枝加葛根汤加味联合颈十针治疗神经根型颈椎病 51 例临床观察 [J]. 甘肃中医药大学学报, 2019, 36(01):71-74.

[6] 王伟, 孟晶利. 对颈型颈椎病 (风寒湿证) 患者运用桂枝加葛根汤加味治疗的临床分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(06):50.