

走出哮喘护理误区

李杏红

自贡市第四人民医院 643000

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-081-01

每年 5 月份的第一个礼拜二是世界卫生组织推出的“世界哮喘防治日”，其目的是为了增强人们对哮喘病的了解以及防治和管理。目前哮喘病是全球最常见的疾病之一，近年来，我国哮喘病发病率在持续增长，情况不容乐观。5 月份正值春末夏初，虽然是个“花谢花飞花满天”的美丽季节，但同时也是哮喘病高发的季节，可能很多人对哮喘病还不是很了解，时值第 21 个“世界哮喘病防治日”，下面我们就详细谈谈哮喘病的发病原因、护理误区以及正确的防治措施。

一、哮喘病的发病原因

哮喘病的发病原因不外乎以下几种情况：

1. 天气的忽冷忽热，或者昼夜温差比较大的时候，人的抵抗力就会减弱，引发上呼吸道感染，上呼吸道感染又会引发哮喘病。

2. 具有过敏体质的人在外界过敏源的刺激下引发哮喘。5 月份正是花开季节，漫天飞舞的柳絮、随风弥漫的花粉这些都会让过敏体质的人产生打喷嚏、鼻痒、咳嗽、流鼻涕等症状，进而引发哮喘。

3. 家庭饲养的宠物比如猫、狗等小动物的皮屑也是公认的过敏源，还有蟑螂也是过敏因素之一。

4. 家中的地毯、衣服等清洗消毒不及时，也为尘螨和真菌滋生提供了条件，这些细菌生长旺盛就会诱发哮喘。

5. 家中的装修污染，一些化学产品也会引起人发生喘息等疾病，还有潮湿的墙角、浴室等产生的霉菌，都会引发哮喘。

二、哮喘病常见护理误区

1. 哮喘患者不能食用海鲜

有些哮喘病患者尤其是儿童，由于家长害怕病情复发，在饮食上会走入极端，比如海鲜、各种鱼类都不让患者食用，其实这种方法并不可取，忌食应该只针对过敏源，盲目地拒绝某一类食物并不能控制哮喘的发生，反而会引起营养不良，体质下降。所以，对于过敏体质的患者一定要去医院积极寻找过敏源，避免再次接触，对于一些难以避免的过敏源要积极接受系统的脱敏治疗才是上策。

2. 哮喘患者不能长期使用激素类药物

糖皮质激素类药物是治疗气道炎症最重要的药物，尤其是在哮喘病症缓解期间，更应该坚持用药，但是很多患者“谈激素色变”，尤其是儿童哮喘病患者，家长往往听信传言怕耽误孩子生长发育而拒绝使用激素药物，目前临床上多采用吸入型糖皮质激素，通过吸入直接进入气道而不会作用于全身，只是在气道内起到强大的消炎作用，这种治疗方法可以避免哮喘的发作，经过多年临床研究，激素的使用不会影响孩子的身高生长，至于一些副作用只要合理使用，也完全可以避免。

3. 病情好转擅自停药

哮喘病是一种气道慢性炎症，治疗周期长，往往需要数月或者数年才能有效控制病情，但是有些患者用药几周病情好转就自以为病好了，擅自停药反而造成病情加重，严重的会引起哮喘大发作危及生命，所以一定要遵照医嘱，按时按量

服药，以便更好的控制病情。

三、哮喘防治需要注意哪些事情？

1. 日常生活要注意“冷暖自知”

季节交替的时候气温骤降，早晚温差大，这时候哮喘病患者就要根据天气预报及时增减衣服，做好防寒保暖工作，同时衣服要经常换洗消毒，最好使用 55 度以上的热水洗涤，枕头、被子也要经常洗晒清除螨虫。天气晴好的时候可适当进行室外活动，增强肺活量和呼吸道的抵抗能力；天气寒冷的时候尽量呆在室内，如果必须要出门，则要做好防护措施，戴好口罩捂住口鼻以免开门时冷气来袭引发哮喘。

2. 居住环境保持空气清新

哮喘病人居住的房间既要保持一定的温度和湿度又要勤通风，保持室内空气清新，对于有花粉过敏史的病人房间不要摆放鲜花以免加重病情，另外吸烟也会加重哮喘病情，所以有哮喘的患者不应该抽烟，尽量不要呆在烟雾缭绕的室内，尤其是冬天门窗紧闭，烟雾在室内很难扩散出去，这种环境对身体百害而无一利。

3. 饮食清淡、少食多餐

对过敏体质的哮喘患者来说，应该积极查找过敏源，如果确定是某类事物引起过敏，那在日常饮食中一定要忌食，但是其他食物要尽量避免偏食，以免引起营养不良影响身体健康，日常饮食不要吃太多冰冻的东西，应以清淡、松软为主，可以少食多餐，另外在哮喘发作期间，应少吃难以消化或者能引起胀气的食物，比如豆类、地瓜、马铃薯等食物，这类食物会引起腹胀压迫胸腔加重呼吸困难。

4. 适宜参加体育锻炼，增强机体抗病能力

虽然剧烈运动有可能引发哮喘，但是长期不运动更会让抵抗力下降，反而容易诱发哮喘，因此在缓解期适当的参加一些体育锻炼还是应该的，并不是所有的锻炼项目都会引起哮喘的，比如：慢跑、散步、游泳、打太极这些运动项目引发哮喘的几率比较小，还有运动的时间要控制好，剧烈运动 5-10 分钟会引起运动性哮喘，低于 5 分钟引起哮喘的几率很小。

5. 随身常备急救药物

哮喘病人的体质都比较弱，衣食住行都需要特别注意，因此家庭护理也很重要，要让哮喘病人保持精神愉快、心境平和、乐观开朗，这对病情的控制具有很大的帮助，因此，家庭成员的辅助对病人的康复也会起到关键作用，只有“防和治”双管齐下才能取得良好的效果。

四、结论

总而言之，哮喘是一种严重危害健康的常见病，也是目前全球发病率上升最快的疾病之一，其中儿童发病率高于成人，所以了解哮喘病的相关知识可以帮助患者走出误区，进行正确的护理，避免遭受疾病的困扰，哮喘病只要防治结合、正确管理，是完全可以控制的，哮喘病人同样可以拥有一个健康而丰富多彩的生活。