

你应了解的哮喘科普知识

贾栋材

四川省南充市西充县多扶中心卫生院 四川西充 637100

【中图分类号】R563

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-087-01

哮喘是一种在全球范围内广泛存在的慢性呼吸道疾病，它对成年人和儿童的生活产生了深远的影响。哮喘患者不仅需要应对症状的困扰，还需要采取积极的管理和预防措施来控制这一疾病，以维持其生活质量和健康。本文将深入探讨哮喘的多个方面，包括哮喘的基本概念、病因、症状、诊断、治疗和管理，以帮助读者更好地了解这一疾病。

1 哮喘的基本概念

哮喘是一种慢性呼吸道疾病，它导致呼吸道炎症和肌肉痉挛，从而限制了空气流动。哮喘患者的呼吸道异常敏感，容易受到气象因素、过敏原和感染的影响。哮喘的确切病因尚不清楚，但有多种因素可能与其发病有关，包括遗传、环境和免疫系统因素，家族史中有哮喘病史的人更容易患病。

2 哮喘的症状

哮喘的症状根据发作程度和表现形式可能会有所不同。典型的哮喘发作时，患者可能会感到喘息、气急、咳嗽，严重者可能出现端坐呼吸、大汗淋漓、讲话不成句等症状。在哮喘病发作之前，患者可能会有咳嗽、打喷嚏、咽痒等先驱的症状。根据症状的严重程度，哮喘可以分为不同的类型。例如，一些哮喘患者的症状可能非常严重，甚至出现紫绀，可能需要采取坐位或呈端坐呼吸。另外，咳嗽变异型哮喘可能在无明显诱因下咳嗽2个月以上，夜间及凌晨常发作，运动、冷空气等可能诱发加重，抗生素或镇咳、祛痰药治疗无效，但使用支气管解痉剂或皮质激素有效。

3 哮喘的诊断

关于哮喘的诊断，首先，需要观察患者在不同时间和环境下是否有呼吸急促、喘息、胸闷和咳嗽等症状。这些症状通常在接触变应原、冷空气、物理刺激，以及病毒性上呼吸道感染、运动等情况下发生。此外，与呼吸系统相关的特定体征，如肺部哮鸣音，在哮喘发作时也会出现。同时，评估患者的肺功能

检查结果。哮喘的一个主要指标是支气管舒张试验，测试气道中的平滑肌是否对支气管舒张剂产生反应。此外，可以通过支气管激发试验来了解气道对于外界刺激的反应程度。如果这些实验结果表明患者存在明显的昼夜变化，或是有症状加重和肺功能下降的情况，那么可能需要进一步检查以确诊。

值得注意的是，诊断哮喘时需要排除其他可能引起呼吸道症状的疾病。如果经过全面的评估和检查，最终确诊为哮喘，患者需要接受适当的治疗和管理，以减轻症状并降低并发症的风险。

4 哮喘的治疗和管理

哮喘是一种慢性疾病，其治疗非常重要。根据哮喘的病因，治疗哮喘的原则首先是排除诱因，控制气道炎症，缓解支气管痉挛。然后去除过敏因素，包括尘螨、霉菌、宠物、烟雾、冷空气、花粉等。最后，根据患者病情轻重采取个体化治疗，尽量少用药物控制哮喘。对于症状轻微的人，可以使用速效支气管扩张剂，根据每天的情况确定吸入次数。中度人群可选择使用雾化吸入支气管扩张剂，然后吸入糖皮质激素进行治疗。如果是感染引起的哮喘还需加抗感染药物。如果哮喘症状严重，则需要静脉注射糖皮质激素和支气管扩张剂。

健康的生活方式，包括适度的锻炼、健康饮食和充足的睡眠，对于哮喘管理也十分重要。患者在日常生活中要注意保持室内空气清新，避免灰尘、烟尘、香水等刺激性气体，控制室内湿度，不要过于干燥或潮湿。哮喘患者要注意保暖，避免感冒，感冒是诱发哮喘发作的重要因素。减少到人多拥挤的公共场所。饮食方面少吃辛辣、油腻、刺激性食物，多吃蔬菜水果，戒烟限酒，多喝水。避免剧烈运动，以免剧烈运动导致气道痉挛，诱发哮喘。

哮喘需要长期管理，因此患者要按照医生建议，长期、规律地使用药物，不可自行停药或减量。要随身携带哮喘急救药，并定期接受评估以监测病情，以便及时发现和处理病情变化。

(上接第86页)

增加体重、水肿、加重心力衰竭、加重骨质疏松(骨折)的风险，应用于老年患者需慎重评估利弊。

6 胰岛素促泌剂

包括磺酰脲类(格列吡嗪、格列齐特、格列喹酮)和格列奈类(瑞格列奈、那格列奈)，通过促进胰岛β细胞释放胰岛素降低血糖，降糖效果较强，主要不良反应为低血糖。特别是对于有认知障碍的老年人，如果服药剂量与进食量不匹配，会引发低血糖甚至严重低血糖昏迷。所以此类药物一般作为老年患者二线用药使用。

7 GLP-1RA类药物

目前国内有艾塞那肽、利拉鲁肽、利司那肽、贝那鲁肽、度拉糖肽(周制剂)和司美格鲁肽(周制剂)，均需皮下注射，可降低空腹和餐后血糖，并有降低体重、血压等作用，更适

用于胰岛素抵抗、腹型肥胖的糖尿病患者。单独使用此类药物极少导致低血糖。原则上这类药物的应用没有年龄限制，但可能导致恶心、厌食等胃肠道不良反应及体重减轻，不适合用于比较瘦弱的老年患者。因有延迟胃排空的作用，存在胃肠功能异常尤其是有胃轻瘫的老年患者不宜选用该类药物。肾功能不全时药物需要减量。

近年来我们国家十分重视老年2型糖尿病患者的防治工作，针对老年患者生活能力减退、各脏器功能衰竭等特点，以积极、安全的控制血糖，减少并发症的发生以及改善患者生存质量为目的，从多学科、多层次综合管理治疗的角度，多次制订发布相关防治指南。老年糖尿病患者应保持健康积极的生活态度，与社区医生或主管医师保持良好沟通，积极监测血糖，定期评估相关脏器功能，为自己的健康负责，安享幸福的晚年生活。