

关于“哮喘”你一定要知道

陈雪梅

冕宁县人民医院 四川冕宁 615600

【中图分类号】R563

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-079-01

在快节奏的现代生活中，我们常常被各种疾病所困扰。其中，哮喘作为一种慢性呼吸系统疾病，以它的普遍性和反复性给患者带来了极大的困扰。哮喘不仅仅是一种身体疾病，更是一种精神负担，影响患者的日常生活和工作。那么，哮喘究竟是什么？它的诱发原因有哪些？如何诊断和治疗？又该如何预防呢？本文将全面解答这些问题，帮助大家更好地了解哮喘。

一、什么是哮喘

哮喘（Asthma）是一种慢性炎症性疾病，主要影响气道。这种炎症导致气道对各种刺激物过敏，并引起气道狭窄，从而导致反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。这些症状通常在夜间或清晨加重，并可能伴有呼气性呼吸困难。

二、诱发哮喘原因

诱发哮喘的原因是多种多样的，不同的人可能对不同的刺激因素有不同的反应。

1. 过敏原：引起哮喘发作的常见触发因素之一。常见的过敏原包括宠物皮屑、花粉、灰尘螨、霉菌、昆虫等。当哮喘患者接触到过敏原时，身体会产生过度敏感的免疫反应，导致气道炎症和收缩，从而引发哮喘症状。

2. 烟雾和空气污染物：吸烟或被动吸烟是哮喘发作的常见诱因之一，烟雾中的刺激物质会刺激气道黏膜，导致气道炎症和痉挛。此外，空气污染物如颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等也可能触发哮喘症状。

3. 呼吸道感染：呼吸道感染，如流感、感冒等，可能诱发哮喘发作。感染会引起气道炎症和黏液分泌增多，导致气道收缩和堵塞。

4. 气候变化和季节变化：可能对哮喘患者产生影响。寒冷的天气、干燥的空气或者潮湿的天气都可能刺激气道，导致哮喘症状加重。春季花粉过敏也是一些人发作哮喘的常见原因。

5. 剧烈运动：可能引起哮喘发作，被称为运动性哮喘。运动时，呼吸速度加快，气道负担增加，导致气道收缩和炎症反应。然而，并非所有的哮喘患者都会受到运动诱发，有些人可能会出现运动后的哮喘症状。

6. 某些药物：如非甾体消炎药、β受体阻滞剂等，可能对哮喘患者产生不良影响。

7. 强烈的情绪和压力：可能导致心率加快和呼吸加速，从而引发哮喘发作。

8. 其他刺激因素：一些人还可能对特定的食物、气味、化学物质或其他环境刺激有敏感反应，导致哮喘症状的加重。

三、哮喘的症状

1. 喘息：呼气时发出的高音调哮鸣音，是哮喘的典型症状之一。

2. 气促：呼吸急促，感觉空气不足，需要用力呼吸。

3. 胸闷：胸部感到压迫或紧绷，呼吸困难。

4. 咳嗽：通常为干咳，夜间或清晨加重，是哮喘的常见

症状之一。

四、哮喘的诊断

哮喘的诊断通常包括以下几个步骤：

1. 病史采集：医生详细询问患者的病史、家族史、生活习惯等信息。

2. 体征检查：医生会对患者进行详细的体格检查，包括听诊肺部呼吸音等。

3. 肺功能检查：通过肺功能测试，如肺活量测定、支气管激发试验等，以评估气道狭窄程度和肺功能状况。

4. 过敏原检测：通过皮肤试验或血液检测等方式检测过敏原特异性抗体。

5. 其他辅助检查：如X光、CT等影像学检查可辅助排除其他肺部疾病。

五、哮喘的治疗

1. 药物治疗：包括控制性药物和缓解性药物。控制性药物主要用于减少气道炎症，如吸入性糖皮质激素、长效β₂受体激动剂等；缓解性药物用于快速缓解哮喘症状，如短效β₂受体激动剂、吸入性抗胆碱能药物等。

2. 氧疗：对于严重哮喘发作的患者，可能需要给予氧气治疗以改善缺氧状况。

3. 机械通气：在极少数情况下，当患者呼吸困难严重且药物治疗无效时，可能需要通过机械通气辅助呼吸。

4. 免疫疗法：针对特定过敏原的免疫疗法（如脱敏疗法）可用于部分患者，以降低对过敏原的敏感性。

六、哮喘如何预防

1. 避免过敏原：尽量避免接触已知的过敏原，如尘螨、花粉等。保持室内清洁，定期清洗床上用品和窗帘等。

2. 控制室内环境：保持室内适宜的湿度和温度，避免潮湿和霉味。使用空气净化器可改善室内空气质量。

3. 健康生活方式：保持规律作息，充足睡眠；合理饮食，均衡营养；适度锻炼，增强免疫力；避免吸烟和二手烟暴露；注意气候变化，适时增减衣物。

4. 接种疫苗：及时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗等，降低呼吸道感染风险。

5. 增强自我管理能力：掌握正确的用药方法和急救措施；定期随访和评估病情；学会调整情绪和压力；积极参与康复训练和社会支持活动。

6. 社会支持与教育：政府和社会应加强对哮喘患者的关爱和支持，提高公众对哮喘的认识和重视程度；加强哮喘防治知识的宣传普及工作；提供心理援助和康复指导等服务。

通过本文的科普介绍，我们了解到哮喘是一种慢性炎症性疾病，影响着全球数亿人的生活质量。了解哮喘的定义、诱发原因、症状、诊断、治疗及预防方法对于患者及其家庭具有重要意义。我们应该重视哮喘的预防和治疗工作，从个人生活习惯到社会支持等多方面共同努力降低哮喘的发病率和死亡率提高患者的生活质量。