

儿童支气管哮喘的常见症状与防治方法

李 平

长宁县人民医院 644300

〔中图分类号〕R725.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-072-01

儿童支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，许多家长可能都会担心自己的孩子是否会受到这种病的影响。然而，了解哮喘的常见症状与防治方法，对于帮助孩子更好地应对这一疾病至关重要。

首先，我们来看看儿童支气管哮喘的常见症状。通常情况下，哮喘的症状包括反复发作的咳嗽、气喘、呼吸困难和胸闷。这些症状在夜间及清晨尤为明显，可能会导致孩子睡眠质量下降，白天精神不振。有些孩子在进行体力活动时，如跑步、打球等，容易突然出现气短和咳嗽，这也可能是哮喘的表现。家长需要特别留意这些蛛丝马迹，及时带孩子就医。

一旦确诊为支气管哮喘，不要惊慌，哮喘是可控的。医生通常会根据孩子的个体情况，制定一个长期的治疗和管理方案。这个过程中，家长的积极配合尤为关键。掌握一些基本的防治方法，可以帮助孩子在日常生活中减少哮喘的发作频率，提高生活质量。

预防哮喘的首要任务是避免接触过敏原，这是诱发哮喘的重要因素之一。常见的过敏原包括尘螨、花粉、宠物毛发、烟雾等。保持居住环境的清洁，通过勤打扫、经常通风、使用防尘螨床上用品，可以有效减少尘螨的滋生。对于对花粉过敏的孩子，春秋季节可以减少户外活动时间，避免直接接触花粉。同样，家中不建议饲养甲状腺腺瘤的手术处理及术后注意事项

宠物，以防孩子因宠物毛发诱发哮喘。此外，家庭成员应避免在孩子面前吸烟，烟雾中的有害物质不仅对肺部有害，还会极大地刺激支气管。

除了避免过敏原外，增强孩子的体质也是预防哮喘的重要环节。通过合理的饮食、适量的运动和充足的休息，可以提高孩子的免疫力，减少发病的机会。在饮食方面，家长应为孩子提供丰富的水果、蔬菜及蛋白质，确保营养均衡，增强体质。适量的运动可以选择游泳、散步等对肺部功能有益且不易引发哮喘的活动。同时确保孩子每天有足够的睡眠，减少疲劳，以增强体力和免疫力。

在哮喘管理方面，家长也要学会如何正确使用药物和急救措施。

医生会根据孩子的病情开具相应的药物，有些药物需要长期坚持使用，以控制疾病的发作，家长需严格按照医嘱，不可随意停药或更改剂量。孩子大一点儿后，可以教给他们自己使用吸入器的方法，并随身携带，以便在感觉到不适时第一时间使用。了解并掌握急救措施也是非常必要的，如果孩子突然出现严重的呼吸困难，家长应立即采用医生教的急救办法，并迅速联系医疗服务，确保孩子能及时得到救治。

除了生理上的护理，心理上的关怀也是必不可少的部分。许多哮喘儿童可能会因为疾病产生自卑心理，担心被同伴嘲笑或排斥。家长在这个过程中需要给予孩子足够的心理支持和鼓励，积极与老师沟通，让学校了解孩子的病情，以便在学校生活中给予必要的照顾和支持。家长也可以和孩子分享一些成功应对哮喘的小故事，增强他们的自信心，让他们明白只要科学管理，哮喘是完全可以控制的。

培养孩子养成良好的生活习惯，也是支气管哮喘管理的重要环节。孩子每天的作息应尽量规律，避免熬夜，早睡早起。家长可以制定一个家庭生活计划，让孩子在轻松愉快的氛围中作息，减少因情绪波动引起的哮喘发作。在天气变化大的季节，家长应及时为孩子增减衣物，保持体温稳定，以避免因受凉引发哮喘。

此外，定期复查是必要的。家长需要为孩子安排定期的医院检查，由医生评估疾病的控制情况和用药效果，根据情况调整治疗方案。这不仅有助于全面掌握孩子的健康状况，还能够发现并处理任何潜在问题，保障孩子的长期健康。

总的来说，儿童支气管哮喘虽然是一种慢性疾病，但通过科学的防治方法和细致的护理，完全可以实现良好的控制。家长在其中扮演着重要的角色，除细心照料外，还需保持积极乐观的心态，与孩子共同面对疾病。只有在日常生活中全面落实预防措施，勤于学习和更新相关知识，家庭和学校共同配合，才能为孩子创造一个安全健康的成长环境。通过这种全方位的呵护，哮喘儿童不仅能够有效控制病情，还能健康快乐地成长，拥有和其他孩子一样充满希望和梦想的未来。

(上接第 71 页)

绪稳定，每周适度进行提运锻炼，强化自身免疫力。戒烟戒酒，有慢性病群体必须谨遵医嘱的去服药治疗，控制病情，很多慢性病，像高血压、高血脂、糖尿病都会增加冠心病的发病率。除此之外，已经确诊的冠心病患者，发作时要立即就地休息、服药，几分钟后没有缓解，迅速找人帮助前往就近医院救治；根据发病规律，患者必须随时携带好相应药物，必要时可进行预防性用药，像硝酸甘油、消心痛等都是可以有效缓解心

绞痛的药物，平时生活期间，冠心病患者应随身携带，随时补充，有备无患。

综上所述，通过对冠心病的类型特点、临床表现、治疗方法、预先征兆、预防措施等相关知识的科普分析，可以看出冠心病在中老年群体里较为常见，其对人体健康危害较大，严重的甚至一次病发就会致死，所以平时生活中广大社会民众需养成良好的生活习惯和饮食习惯，每年坚持体检，时刻掌握自身健康状况，都可有效远离冠心病侵扰。