

哮喘患者的那些坑，你踩过几个？

万小琴

成都武侯武三医院 610000

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 08-093-01

哮喘作为一种常见的慢性呼吸道疾病，常常让患者及其家属感到无奈和困扰。尽管科技不断进步，医疗手段日趋完善，但在应对哮喘的过程中，人们还是会不小心踩进各种“坑”。了解这些“坑”，能够帮助患者和家属更好地管理哮喘，提升生活质量。

第一个大坑是过度依赖短效缓解药物。我们知道，短效缓解药物在哮喘发作时确实可以快速帮助我们喘口气，但如果频繁使用，可能会掩盖病情的严重性，导致哮喘逐渐加重。许多患者在症状缓解后，就忽视了长期控制药物的使用，其实，这些药物可以帮助控制炎症，从根本上缓解哮喘。因此，按时服用医生建议的长期控制药物显得尤为重要。

另一个常见的误区是忽视环境因素的影响。很多哮喘患者只关注药物治疗，却忽略了生活环境中潜在的诱发因素。例如，家中的尘螨、花粉、宠物毛发和烟草烟雾等，这些都可能是哮喘发作的“元凶”。保持居室清洁，尽量减少接触这些过敏原，会大大降低哮喘发作的概率。另外，空气净化器和除湿机也是不少患者的好帮手。

心理因素也是影响哮喘管理的重要一环。一些患者在确诊哮喘后，产生恐慌和焦虑情绪，过度担心病情会恶化，一有症状就怀疑病情反复，甚至因此影响了生活和工作。事实上，过度焦虑不仅对病情无益，还会导致精神负担加重，进而可能诱发哮喘。因此，调整心态，保持乐观和积极的生活态度，是哮喘管理的一个重要方面。适当的心理疏导和必要时的心理治疗，能够帮助患者更好地面对疾病。

运动对于哮喘患者来说，有时候会被误认为是禁忌。事实上，适量的运动可以增强体质，提升肺功能，减轻哮喘症状。当然，选择适合的运动方式是关键，应该避免那些容易导致剧烈呼吸或高强度的运动。而在运动前，适当的热身和预防药物的使用也很重要，这能显著减少运动诱发的哮喘发作。

家庭护理在哮喘管理上也起着不可替代的作用。家属需要理解和支持患者，帮助他们建立良好的生活习惯。比如，在季节变换的时刻，特别是春秋季节，更容易出现哮喘发作，家属可以提醒患者提前做好应对措施，如随身携带药物、注

意保暖等。同时，家属的理解和支持，使患者不会感到孤单，有助于患者情绪的稳定和病情的控制。

很多人会忽视药物吸入技术的重要性。正确的吸入技术能确保药物渗透到肺部，发挥应有的疗效，但不少患者并不了解正确的吸入方式，比如使用吸入器的顺序、握持姿势、呼吸频率等，这些细微的差别都会影响药物效果。定期请教医生或者通过相关视频学习正确的吸入技巧，有助于药物更好地控制哮喘。

饮食也是一个不可忽视的因素。虽然目前尚无确凿的证据表明某种食物能直接导致哮喘发作，但健康的饮食习惯对整体健康是有益的。比如，适量摄入富含维生素和抗氧化物的食物，可以帮助提高免疫力；避免高糖、高脂肪饮食，也是维持健康的重要方式。一些哮喘患者会对某些食物过敏，如坚果、海鲜等，发现这类诱发因素后，尽量避免摄入可以减少发作风险。

随着科技的进步，电子健康工具在哮喘管理中也显得越来越重要。利用移动应用程序和智能设备来监测病情，能够帮助患者更好地了解自己的健康状态。同时，这些工具还能够提供药物使用提醒、记录每日症状和峰值流速等，对做好长期管理具有积极作用。

在日常生活中，患者有时会因为症状的消失而停止使用药物，这种做法很容易让病情失控。哮喘是一种慢性病，需要长期坚持按时按量用药，这不仅能够有效控制病情，还能大大降低急性发作的风险。所以，按医嘱坚持长期控制治疗很重要。

除了以上提到的方面，建立紧急应对计划也是避免哮喘发作的重要步骤。这包括知道何时该使用紧急药物，以及何时需要寻求医疗帮助。此外，定期随访和调整治疗方案，能够根据病情变化进行及时的干预，确保最佳的管理效果。

总之，哮喘管理是一项系统工程，需要从多方面综合入手，才能达到较好的控制效果。希望通过对这些“坑”的认识和避免，哮喘患者和他们的家属能够更科学、更安心地应对疾病，过上健康的生活。

(上接第 92 页)

见一下接受抗凝或溶栓治疗，还要避免不要让患者长时间卧床。同时，家属和护理人员也要对患者的病情变化进行关注，并随时将患者的病情情况向医生汇报。

七、康复锻炼与生活方式

很多肿瘤患者想要恢复身体功能，提高生活质量，就需要在医生的建议下做一些康复锻炼，比如可以进行一些简单的散步、太极拳等轻度运动。建议患者每周至少进行 3-5 次锻炼，每次锻炼的时间以 30-60 分钟为宜。此外，患者保持良好的生活方式也能够一定程度上促进患者的康复。建议患者保持好规律的作息、充足的睡眠，多做运动，同时注意改掉吸烟、饮酒等不良习惯。

八、家庭护理与社区资源

在肿瘤患者的康复过程中，家庭护理非常重要。对于家属来说也需要掌握基本的护理技能，如更换造口袋、注射药物等。此外，社区资源也是肿瘤患者康复的重要支持。患者可以多参加由社区组织的肿瘤患者康复活动以及交流分享会等，通过病友交流能够增进彼此的了解和支持。同时，社区也可以为肿瘤患者提供一些实用的服务，如上门护理、康复指导等。

总的来说，肿瘤的护理是一项综合性的工作，不仅需要医务人员努力，也需要患者、家属共同参与进来一起努力。通过掌握一些实用的护理小技能，大家就能够更好地照顾肿瘤患者，提高他们的生活质量，让他们在面对疾病的挑战时更加坚强和勇敢。