

什么是哮喘？

哮喘是一种影响您肺部的疾病。它是最常见的儿童慢性病之一，但成人也可能会患上。哮喘会导致气喘、呼吸急促、胸闷，以及夜间或清晨咳嗽。若您患有哮喘，其症状将如影随形，但只会在您的肺部受到损害时才会发作。

多数情况下，我们不清楚哮喘的诱因是什么，也不知道如何治愈它。不过我们知道，如果您的家人患有哮喘，那么您自己很可能患上这种疾病。

如何判断自己是否患上哮喘？

很难判断某人是否患有哮喘，尤其是 5 岁以下的儿童。请医生彻底检查您的肺部并查看是否有过敏症状，这有助于您知道自己是否患有哮喘。

检查期间医生会问您是否经常咳嗽（尤其是在夜里），或者您的呼吸问题是否在进行体育运动后（或在一年中的特定时间）有所恶化。医生还会询问您是否有胸闷和气喘症状，以及是否得过持续 10 天以上的感冒。他们会询问您的家人是否患有或曾经患有哮喘、过敏症或其他呼吸疾病，并提出有关您住所的问题。此外，医生还会问您是否耽误上课或上班，并问您在做某些事时是否有任何困难。

医生还会进行呼吸测试（称作呼吸量测定法），以了解您肺部的健康状况。医生将使用电脑和吹嘴来测试您在深呼吸后能够呼出多少空气。肺活量计可测量您使用哮喘药物前后的空气流。

什么是哮喘发作？

哮喘发作可能包括咳嗽、胸闷、气喘和呼吸困难等症状。发作发生于体内的气管，即向肺部输送空气的通道。空气被输送到肺部时，气管会变小，就像树木的枝桠小于树干一样。哮喘发作时，肺部气管的侧面会膨胀并且气管也会收缩。进出您肺部的空气变少，并且您体内分泌的黏液进一步堵塞了气管。

通过了解哮喘发作的警告迹象，远离哮喘诱因，并遵循医生的建议，您就可以控制哮喘。哮喘得到控制时：

- 您就不会出现气喘或咳嗽等症状，
- 您会睡得更好，
- 您不会耽误工作或学习，
- 您可以参加各种体育运动，并且
- 您不必去医院。



哮喘发作的诱因有哪些？

当您接触“哮喘诱因”时，就会导致哮喘发作。您的诱因可能与其他哮喘患者大相径庭。了解诱因以及如何避免诱因。当您无法避免诱因时，应小心提防哮喘发作。部分常见诱因有：

吸烟

吸烟对所有人而言都不健康，尤其是哮喘患者。如果您患有哮喘并且抽烟，请务必戒烟。

“二手烟”是吸烟者呼出并被其他人吸入的烟。二手烟会导致哮喘发作。如果您患有哮喘，应禁止身旁的人吸烟，不论是在家中、车内还是您可能长时间逗留的任何地方。



尘螨

尘螨是几乎家家都有小虫子。如果您患有哮喘，尘螨会导致哮喘发作。为防止哮喘发作，应使用床套和枕套，在您自己与尘螨之间构筑一道屏障。切勿使用羽绒枕头、被子或床上用品。将动物毛绒玩具从卧室拿走，并保持卧室的整洁。清洗床上用品时将水温调至最高。

室外空气污染

室外空气污染会导致哮喘发作。此类污染可能来自工厂、汽车和其他污染源。留意广播、电视和互联网上的空气质量预报并查看报纸，了解空气污染水平何时较低，以方便安排活动。



蟑螂过敏原

蟑螂及其粪便会致哮喘发作。要赶走家里的蟑螂，应尽可能减少家中的食物和水源。蟑螂经常出现在就餐区以及有食物碎屑的地方。至少应每隔两三天用吸尘器清洁或打扫可能招引蟑螂的地方，并使用捕蟑器或杀蟑饵来消杀家里的蟑螂。



宠物

多毛的宠物会导致哮喘发作。如果您认为多毛宠物可能会导致哮喘发作，就可能需要为宠物找个新家。如果您不能或是不想为宠物找个新家，就不要让它进入哮喘患者的卧室。

每周给宠物洗澡，并尽可能让它们呆在室外。哮喘患者并不是对宠物的毛过敏，因此，为宠物修剪毛发无助于缓解哮喘症状。如果您养有多毛宠物，请经常用真空吸尘器打扫房间。如果家里用的是硬面地板，如木地板或瓷砖地板，请用湿拖把每周擦拭。



霉菌

吸入霉菌会导致哮喘发作。去除家中霉菌有助于控制哮喘发作。潮湿（即空气湿度较高）会促使霉菌生长。空调或除湿机有助于保持低湿度。使用湿度计等小工具检查湿度，并尽可能保持低湿度（不高于50%）。湿度会在一天中发生变化，因此一天之中应多次检查湿度。修好漏水之处，漏水会促使霉菌在墙后和地板下生长。



木材或草料燃烧时产生的烟雾

木材或其他植物燃烧时产生的烟雾由有害气体和小微粒混合而成。吸入过多此类烟雾会导致哮喘发作，所以应尽可能避免在家中燃烧木材。如果森林大火导致空气质量变差，请留意广播、电视和互联网上的空气质量预报并查看报纸，了解空气污染水平何时较低，以方便安排活动。



其他诱因

与流感有关的感染、感冒，以及呼吸道合胞体病毒都会导致哮喘发作。鼻窦感染、过敏、吸入某些化学物质，以及胃酸反流也会导致其发作。

焚香或点蜡烛（无论任何种类）会产生微颗粒物，并可能导致某些人哮喘发作。

体育运动、部分药物、恶劣天气（例如雷暴雨或湿度过高）、吸入寒冷干燥空气以及某些食物、食品添加剂和香水也会导致哮喘发作。

强烈情感会导致呼吸急促（称作换气过度），也会导致哮喘发作。

如何治疗哮喘？

通过严格遵守医嘱使用药物并远离哮喘发作诱因，从而控制哮喘并避免其发作。

哮喘患者可能会使用不同药物。

部分药物可以吸入，部分可作为药片服用。哮喘药物有两种类型 - 快速缓解型和长效控制型。快速缓解药物用于控制哮喘发作症状。如果您越来越需要频繁使用快速缓解药物，请咨询医生是否需要另一种药物。长效控制药物有助于您减少和缓和哮喘发作，但无法在哮喘发作时中帮到您。



哮喘药物可能会有副作用，但多数较轻微并会很快消失。请向医生咨询有关药物副作用的问题。

记住 - 您可以控制哮喘。在健康护理提供者的帮助下制定自己的哮喘应对方案。决定应向谁提供方案副本，以及接受方应将副本存于何处。即使未出现症状，也应服用长效控制药物。