

哮喘不一定都喘

关于哮喘的这些知识你了解吗

提到哮喘发作,很多人的第一印象是剧烈喘息、胸闷气促、呼吸困难。这些确实是哮喘的典型表现,实际上有些哮喘并不喘。

作为最常见的慢病之一,哮喘在我国的发病率呈逐年上升趋势。预计到2025年,全球将新增1亿名哮喘患者。

5月7日是第26个世界哮喘日,《生命时报》采访专家解读哮喘的诱发因素,教你正确认识。



有种哮喘 唯一症状就是咳嗽

典型哮喘在夜间及晨间更多见,往往与接触过敏原、冷空气及呼吸道感染等有关。

除了典型哮喘之外,还有一种变异的哮喘,称为不典型哮喘。

武汉市中心医院呼吸与危重症医学科主任医师于碧馨表示,这类患者并不会出现喘息,可能仅表现为反复

咳嗽、胸闷或其他呼吸道症状,尤以咳嗽变异性哮喘、胸闷变异性哮喘多见。

咳嗽变异性哮喘是最常见的不典型哮喘,唯一的症状就是咳嗽。

不少患者服用多种抗生素后并没有效果,后通过肺功能检查、支气管激发试验确诊了哮喘。如不及时治疗,可逐渐发展为典型哮喘。

胸闷变异性哮喘以胸闷为唯一或主要症状,治疗以控制症状为主,可能会突然发病,建议患者随身携带药物。

还有一种不典型哮喘为隐匿性哮喘,初期没有喘息、胸闷或咳嗽等任何症状,只是长期存在气道反应性增高。

但14%~58%的患者后期可发展为有症状的哮喘,最好定期复查。

什么样的人容易患哮喘

尽管有些患者的表现不典型,但其内在机制与典型哮喘一致,即有慢性过敏性气道炎症和气道高反应性。

哮喘是一种复杂、具有多基因遗传倾向的疾病,个体过敏体质及外界环境影响是发病的危险因素。

什么样的人容易得哮喘?复旦大

学附属中山医院呼吸内科主任医师陈智鸿曾在接受采访时表示:

如果家长是过敏体质或患有哮喘,其子女发生哮喘的几率会增加。

过敏性鼻炎和湿疹患者,发生哮喘的几率也会升高。因此,也有人把哮喘称为过敏性哮喘。

数据显示,过敏性鼻炎患者发生

哮喘的可能性较正常人高4~20倍。

其实过敏性哮喘患者只占2/3,还有1/3是由其他因素诱发的,比如花粉、空气污染、尘螨、霉菌等。

职业接触(如清洁工、油漆工)、运动、感染、冷空气、药物等,也可诱发哮喘。

防哮喘 首先要脱敏

江苏省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师殷凯生提醒,为了远离几种常见过敏原,哮喘患者应注意以下几点。

特定季节注意防护

某些过敏原只在特定季节才会出现,比如春季大量柳絮和花粉弥漫在空气中,要更加注意防护,出门可以戴上口罩,严重者还可戴着护目镜。

定期清洗易滋生尘螨物品

尘螨是家中最常见的过敏原,枕头、沙发、地毯以及厚窗帘、毛绒玩具等都是它们的“大本营”。

尽量用棉织品代替毛绒制品;及时清洁或整理家中所有可能滋生尘螨的废旧物品;有孩子的家庭应经常清洁毛绒玩具;布艺窗帘可换成百叶窗;定期清洗、晾晒床上用品。

养花草和宠物要注意

花粉、宠物掉下的毛发和皮屑等都会引起哮喘患者的不适。如果一定要养,先咨询医生的意见,学会宠物和花草正确的清洁、打理方式。

保持厨房清洁

食物丰富、缝隙角落多的厨房容易滋生霉菌,可能诱发哮喘。

将食物分门别类存放;冰箱里的食物须及时清理、粮食干货等放入密闭的食物储存盒中;厨房垃圾不要堆积,及时扔掉。

减少扬尘

衣物、书籍等尽量放在有门的柜子中,避免落灰;床下积攒的灰尘,要用吸尘器处理;长期闲置的空调,使用前将滤网、叶片等进行清洗。

另外,哮喘患者打扫卫生尽量不

用掸子等容易让灰尘扬起的工具,建议用吸尘器、湿抹布。

避免特殊味道刺激

比如夏季驱蚊不用味道刺鼻的产品,尽量用蚊帐或电蚊拍等。

油漆、黏合剂等含有害化学物质,也会诱发哮喘,装修好的房间最好通风6个月以上再住人。

记录哮喘日记

要了解个人哮喘的诱发因素,可以通过日记的方式,记录哮喘发作时做过的事情、所处环境、自身疾病发作情况等。

有些诱发因素较为隐秘,通常要记录7天至1个月。

最后提醒大家:一旦确诊哮喘,要到正规的医疗机构寻求治疗,千万不要自我诊断,迷信偏方。

不想涂防晒霜 还能怎样有效防晒

太阳伞



尺寸越大越能遮挡散射光
选择密织且不透光的布料
有涂层更佳
内里建议选择黑色

遮阳帽



帽檐宽度越大越好
布料透气但不能透光

墨镜



选择吊牌上有
防UVA和UVB标志的墨镜
镜片以深色为宜

防晒衣和防晒口罩



选购时以吊牌上的UPF值
作为评判依据
我国纺织品的UPF值
最高标识为50+

尽量不被晒到



待在背阴处、室内
或隔一层玻璃的地方
尽量避免在上午10时至下午4时
进行户外活动