

## 进入春季哮喘缘何多发

本报记者 唐楠

有关部门统计,我国有哮喘患者约3000万人,哮喘患病率逐年上升。

春天是哮喘的高发季,今年由于我省早晚温差大,浮尘天气多发等原因,导致哮喘发病率比往年要高。近日,仅青海省人民医院呼吸科门诊一间诊室的哮喘患者就达到128人。

临床显示,哮喘反复发作会对肺功能造成不可逆的损伤,甚至引发脏器的衰竭,救治不及时可能致命。

### 哮喘常见过敏原



### 5 不能根治但可控制

目前,医学还未能完全攻克哮喘,也就是说哮喘是无法治愈的,但是,齐亚丽表示,哮喘像许多慢性病一样是可以控制的。

治疗哮喘的药物可分为两大类,一类是控制哮喘药物,也可称为预防药物;一类是缓解哮喘症状药物,缓解药物主要起到支气管扩张作用,可迅速缓解哮喘症状。

“哮喘一旦对症用药后,他们的症状可立即得到控制,可以完全和正常人一样生活。久而久之很多人就以为自己已经没有问题,便擅自停药了。”齐亚丽说。殊不知,哮喘会在任何诱因下再次发作。特别是在熬夜、身体过度疲劳、天气变化大时,很容易受凉感冒,一旦感冒就极易使哮喘加重或复发。

还有一些哮喘患者,在吸入药物1周至2周后,自觉喘憋症状明显减轻,就自行减少激素用量,这种做法也是错误的。

齐亚丽提醒,哮喘的控制需要持续的长期治疗和监测。按照哮喘诊疗指南,应用某一剂量的激素吸入治疗,达到无明显急性发作、峰流速基本正常,至少要维持3个月以上,才可以在医生的指导下考虑减少激素剂量。在用药过程中,一定要定期复查,在医生的指导下严格按照哮喘诊疗指南调整药物种类和剂量,只有这样,哮喘才可能得到良好控制。

### 1 春季哮喘高发罪魁祸首

4月11日一大早,青海省人民医院呼吸科门诊,“大夫,我这两天咳嗽、气喘得厉害……”齐亚丽接诊的前三个患者有两个都是哮喘。

“进入4月份,哮喘患者明显增多。”副主任医师齐亚丽翻看就诊记录本,呼吸科诊治的疾病有十多种,“总共128名哮喘患者,占就诊人数约20%。”

每年春季,哮喘都会有阶段性发作的风险。齐亚丽介绍,引发哮喘的发病原因比较复杂,但主要包括两个方面,第一就是患者的体质,比如是否有过敏史、家族是否有哮喘病史;第二则是周围生活环境的影响。

“空气中会漂浮大量花粉、粉尘、柳絮等,这些东西都很容易混在空气中被人吸入体内,造成呼吸道过敏,诱发哮喘。”齐亚丽说,比如前几天的浮尘天气,“浮沉严重的几天,最多一天接诊了二十多名哮喘病人。”

春天气温变化大,也是重要诱因。齐亚丽表示,气候变化不定,造成支气管黏膜毛细血管扩张,气道分泌物增加,更容易诱发哮喘。此外,早晚温差大,阴晴不定的天气容易引起感冒,而感冒是哮喘发作的诱发因素之一。

除此之外,还应远离动物及动物皮毛,注意卫生减少尘螨,避免烟草烟雾、剧烈运动等刺激。

### 2 60%过敏性鼻炎患者都有哮喘

哮喘是支气管哮喘的简称,是由多种细胞和细胞组分参与气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症会引起反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间或凌晨发作,多数患者可自行缓解或经治疗缓解。

齐亚丽认为,哮喘与遗传因素有关。过敏体质的人多有家族疾病倾向,如果祖辈或有血缘关系的亲戚有过敏性鼻炎或哮喘病史,那么他们就很有可能容易过敏。在这个前提下,

他们若再受到一些外界环境的刺激,则会引发哮喘。

“过敏性鼻炎与哮喘关系密切。临床发现,60%的过敏性鼻炎患者组中都将合并哮喘。”齐亚丽说,过敏性鼻炎是由过敏导致的鼻黏膜炎症,主要表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状。鼻黏膜和气管黏膜相连,鼻黏膜炎症如果不及时控制,很容易发展到气道,使得气道黏膜受到损害,造成气道炎症,从而引起咳嗽、气喘等哮喘症状。

### 3 久咳不愈可能是哮喘

前几天,二十多岁的陈先生每晚咳嗽得厉害,他以为自己是感冒了,去药店买了许多感冒药、止咳药服用后都不见效。没想到停药一段时间后,他竟然出现了呼吸困难,幸亏家人发现及时,送到医院急诊。一番检查后,医生诊断陈先生患的是咳嗽变异性哮喘。

齐亚丽介绍,咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘,咳嗽是其唯一或主要临床表现,无明显喘息、气促等症状或体征。据统计,咳嗽变异性哮喘占慢性咳嗽的三分之一左右。这类患者的咳嗽,持续发生且反复发作超

过1个月以上,主要表现为反复发作的刺激性、顽固性干咳,多以清晨及夜间为重,通常没有发热,胸部影像学检查无明显异常,抗生素治疗无效。

咳嗽变异性哮喘的病因较为复杂,以过敏性最为常见。咳嗽变异性哮喘可以发生在任何年龄阶段,但更易发生在儿童和女性。“春天是咳嗽的多发季节,大多数人对过敏性疾病的认识不足,误以为哮喘的症状应该是喘息、呼吸困难,在只有咳嗽而没有喘息时,就认为自己不可能是哮喘。”齐亚丽说。

### 4 肺功能损伤将不可恢复

“许多哮喘患者通过肺功能检测发现肺功能都有不同程度的损伤,但是这种损伤通过规范化的治疗,是可以恢复到正常水平的。”齐亚丽说。

可是,现实中许多哮喘患者不知道自己患有哮喘,比如咳嗽变异性哮喘患者,或者患有哮喘却不遵从医嘱,导致哮喘反复发作。“尤其是部分患者和家属认为哮喘症状一旦缓解,就可以停药了,结果造成哮喘反复发作,甚至发展成肺气肿、肺心病。”齐亚丽解释,哮喘发作有阶段性,但气道炎症是长期存

在的,哮喘作为一种慢性反复发作的疾病,需长期治疗。

而且,“临床上有不少哮喘患者因反复发作,发展成为慢性阻塞性肺疾病,这时肺功能损伤后已不可逆。”齐亚丽说,由于哮喘的发病年龄大多较年轻,中年就合并慢阻肺,刚步入老年就会发展成为肺心病等,造成不良的后果。

据悉,严重的过敏性哮喘发作可以导致患者猝死,这类患者往往来不及抢救。更可怕的是,这么严重的并发症,发病前几乎没什么先兆。

### 6 这样做可减少哮喘发作

“哮喘过敏原有很多,想要完全避免目前尚无有效办法,但是做好充足的准备和防范应急措施,减少哮喘发作是完全可行的。”齐亚丽说。

预防哮喘可以从以下几个方面来着手:第一,了解诱发哮喘的因素,找出避免的方法,比如吸入花粉会诱发,那就尽量避免到有花的地方去;第二,熟悉哮喘发作的先兆表现及相应的处理方法,学会自己监测病情、管理病情,以及哮喘发作时的自我处理,知道什么情况下应去医院急诊;第三,了解平喘药物的作用、正确用量、用法、不良反应,并且掌握正确的吸入技术;第四,了解医生制订的治疗方案和如何遵从治疗方案,与医生进行良好的沟通。



本刊与青海省卫生和计划生育委员会联合

对哮喘病不能掉以轻心,应规范治疗!

