

冬季哮喘高发 科学预防治疗

◆运城市第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师 杨丽娜

哮喘是慢性呼吸系统疾病之一，目前我国哮喘患者总数达4570万，20岁及以上人群哮喘患病率为4.2%，学龄前儿童患病率更高。哮喘一旦漏诊或误诊，轻者导致误工误学，重者影响生长发育。

冬季是哮喘的高发季节。吸入的冷空气会刺激我们的呼吸道黏膜感受器，产生异常冲动而致支气管痉挛，诱发哮喘。另外，冬季是呼吸道感染的高发阶段，感染会加重哮喘患者呼吸道黏膜的炎症反应，诱发哮喘急性发作，所以这个阶段高危人群一定要着重做好预防工作。

接下来，带你了解“哮喘”。



什么是支气管哮喘?

支气管哮喘，简称哮喘，是以气道慢性炎症为特征的异质性疾病，存在反复发作性的喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状，常在夜间和(或)清晨发作、加剧。哮喘分期有急性加重期、慢性持续期和临床缓解期。

引起哮喘的原因有哪些?

环境因素:室内空气中的尘螨、花粉、宠物毛发等过敏原以及室外的空气污染、职业性因素(如油漆、化学试剂)等都可能诱发或加重哮喘症状。

遗传因素:家族中有哮喘或过敏性疾病病史的人群，患哮喘的风险较高。

食物因素:对高蛋白或某种食物过敏(如鱼、虾、牛奶、鸡蛋等)。

其他诱发因素:如呼吸道感染、运动、精神心理因素、药物因素(如阿司匹林、普萘洛尔)等也可诱发哮喘发作。

哮喘的高危人群有哪些?

具有哮喘家族史或合并过敏性疾病者。

肥胖者。

儿童时期的呼吸道感染者:儿童时患有呼吸道感染性疾病如肺炎、气管炎、支气管炎、肺结核等可能是哮喘发生的危险因素。

非母乳喂养者:母乳喂养能够通过减少异种食物蛋白的摄入，调节胃肠道菌群，从而降低儿童哮喘的发病率，而非母乳喂养的儿童患病率较高。

吸烟与被动吸烟者。

哮喘如何早期诊断?

诊断支气管哮喘要结合患者的临床症状、听诊双肺可闻及呼气相哮鸣音，还有血常规、痰液检查、血清总IgE和过敏原特异性IgE检测等辅助检查。肺功能检查是诊断支气管哮喘的重要检查项目，支气管舒张试验阳性或支气管激发试验阳性是诊断哮喘的重要依据。我们应该做到:像量血压一样测量肺功能，40岁以上人群应每年进行一次肺功能检查，哮喘患者定期检查肺功能，可以反映疾病的控制程度，以便对患者进行长期评估。

得了哮喘如何治疗?

总体上来讲，急性加重期需积极

医院就诊;慢性持续期及临床缓解期需居家规律吸入药物。

尽可能脱离过敏原:如避免接触花粉、宠物毛发等。

药物治疗:吸入性糖皮质激素是最有效控制哮喘的药物。其他常用药物如全身用激素、支气管舒张剂、白三烯受体拮抗剂、茶碱、黏痰溶解剂等。重度哮喘患者可使用生物靶向药物，合并呼吸道感染时，合理使用抗菌药。

免疫疗法:包括脱敏治疗、穴位埋线、穴位贴敷治疗等。

哮喘患者如何自我管理

做好自我监测，了解哮喘发作时的处理方法，遵医嘱正确使用吸入药物，远离诱发哮喘发作的因素。

避免接触过敏原:如宠物毛发、花粉、海鲜等。

戒烟。

保持室内清洁:及时清洗床单、被套、衣物，及时打扫房间卫生等。

注意饮食:选择低盐、低脂、高维生素、易消化食物。

预防感冒:保持室内通风，适度运动，增强体质。

再问杨丽娜

问:哮喘为什么会反复发作?

答:哮喘反复发作主要和过敏原的控制不力有关。吸入花粉、冷热空气、尘螨，食用特殊的海鲜、牛奶或鸡蛋、肉类等蛋白质，接触化学制剂等均可能造成哮喘发作。部分患者哮喘反复发作是因治疗不规范、依从性不好。另外，服用某些药物或运动也会诱发哮喘的发作。

问:为什么上呼吸道感染是诱发哮喘发作的首要原因?

答:上呼吸道感染后，气道上皮的黏膜屏障功能被削弱，加重了原本就存在炎症，导致呼吸道黏膜充血、水肿，腺体分泌增加、气道堵塞、气流受限，最终哮喘急性发作。

问:为什么得哮喘的儿童越来越多?

答:婴幼儿期非母乳喂养儿童增多，奶粉中的蛋白质可增加过敏风险;儿童期饮食中高糖、高脂肪的食物比例增加，缺乏必要的维生素和矿物质，影响免疫系统发育，增加哮喘风险。现代儿童缺乏足够的户外活动，导致身体抵抗力下降，容易受到病原微生物侵袭。过度清洁的环境会减少儿童接触微生物的机会，影响免疫系统的自然发展，从而增加哮喘等过敏性疾病的风险。

问:过敏原检查存在局限性，还有必要检查吗?

答:自然界的过敏原总共有两万多，但目前能查出的只有500种~600种，临床上能找到确切过敏原的只有20%，医生根据检测单给出的判断是不完整的，所以过敏原检测有局限性。但对于经常性或患有过敏性疾病，如湿疹、过敏性鼻炎、哮喘等患者应进行过敏原检测，并通过脱敏治疗予以根治。

哮喘是一种需要长期管理的慢性疾病，通过合理的药物治疗和有效的自我管理等措施，大多数哮喘患者都能实现良好控制。

关注留守儿童 呵护心灵成长

在社会的快速发展进程中，有这样一个群体，他们的父母为了生活背井离乡外出打工，被迫留在农村，与爷爷奶奶或其他亲戚生活在一起，他们被称为留守儿童。由于长期缺乏父母的陪伴和关爱，这些孩子的心理健康问题日益凸显，亟须更多关注。

留守儿童的心理困境

留守儿童因长期与父母分离，缺乏直接情感交流和家庭教育引导，容易陷入孤独、焦虑、自卑等负面情绪中;学业上，他们可能因缺乏监督和辅导而出现学习困难，甚至产生逃学、厌学等行为;社交方面，他们可能多表现为孤僻、不善与人交往，甚至难以融入集体生活。更严重的是，一些留守儿童可能因心理压力过大而沉迷网络，产生行为失控等问题。

如何关爱留守儿童心理健康

家庭教育的补救。对于留守儿童而言，家庭的温暖和关爱往往是一种奢望。身在外地的父母，应通过电话、视频等方式与孩子定期交流，分享彼此的生活和学习情况，让孩子感受到父母的关爱和牵挂。同时，父母要利用这些机会对孩子进行心理疏导和鼓励，让他们感受到父母的爱从未远离。在节假日，尽量回家陪伴孩子，给予他们足够的亲情温暖。爷爷奶奶或亲人，也要多关注孩子的情绪变化和心理健康需求，用正确的方式引导他们成长。

学校教育的担当。学校应加强对留守儿童的关注和照顾，为他们提供更多心理辅导和支持。通过开设心理健康教育课程，教会他们如何管理情绪、建立自信、树立积极的人生态度;开展丰富多彩的课外活动，帮助留守儿童培养兴趣爱好，丰富他们的精神生活;组织各种集体活动，让留守儿童在集体中感受到温暖和归属感，减轻孤独感和焦虑感。

社会力量的支持。关爱留守儿童不仅是家庭和学校的责任，更是全社会的共同使命。政府应加大对留守儿童心理健康教育的投入，建立健全关爱服务体系，为留守儿童提供更多帮助和支持。同时，鼓励社会组织、公益机构等社会力量参与关爱留守儿童行动，为留守儿童送去关爱和温暖。此外，媒体也应当发挥积极作用，加强对留守儿童问题的宣传和报道，营造关爱留守儿童的良好氛围。

建立长效关爱机制。关爱留守儿童是长期而艰巨的任务，须建立长效关爱机制来保障其持续性和有效性。一方面，政府要制定和完善相关政策法规，明确各部门的职责和任务，确保关爱工作的顺利开展;另一方面，建立留守儿童关爱服务的信息平台，实现信息共享和资源整合，提高关爱工作的效率和质量;同时，要加强对留守儿童心理健康问题的研究和关注，探索更加有效的教育方法。

关爱留守儿童的心理健康，不仅是家庭和学校责任，更是整个社会的责任。让我们携手共进，用爱去呵护每一颗孤独的心灵，用关怀去温暖每一个孩子的心田，让留守儿童在同一片蓝天下健康快乐地成长，共同筑就美好未来。

◆芮城县第四中学、国家二级心理咨询师 高瑛

记者 商英

投稿热线:15503590928

健康中国
运城行动(138)



运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办