

哮喘究竟是怎么回事？

▲ 广西科技大学第二附属医院 杨佳佳

哮喘是一种多发于支气管的气道特异性疾病，由多种细胞和细胞组分参与，通常与气道的高反应性有关，多在夜间或清晨发作，是最常见的慢性疾病之一。哮喘患者在发病时常出现胸闷气短、呼吸困难等情况，那么哮喘究竟是怎么一回事？哮喘又是如何造成的呢？

哮喘的病因

遗传因素 哮喘与遗传因素密切相关，如果一个人的亲属患有哮喘，那么他的哮喘发病率与普通人相比更高。

室内外变应原 尘螨作为最常见的室内变应原，是哮喘重要发病原因之一。多数情况下尘螨存在于皮毛、唾液、粪便等分泌物中。而真菌也是室内的主要变应原之一，主要出现于潮湿处。

过度肥胖 一个人的体重如果长期处于过度肥胖的状态，那么他患哮喘的概率就相对较高，因为体重越大的人耗氧量更多，且在呼吸时经常伴有气短的感觉。

心脏类疾病诱发 如果一个人患有心脏类疾病，那么他就会出现胸闷气短、心律失常等现象，总会感觉喘不过气，有诱发哮喘的可能。

典型症状

喘气 经常出现间歇性的喘气现象，并

且发作时间不定。

胸闷 总是出现没有原因的胸闷，但持续时间不长。

夜间憋气 在夜里睡着后常出现室息现象后惊醒。

慢性咳嗽 咳嗽两个月以上并且在吃药后也不见好转，多见于春秋季节。

哮鸣音 呼吸或咳嗽时喉咙里会发出不正常的、类似于吼的声音。

注意事项

外出时哮喘患者一定要将见效快的急救药随身带好，因为哮喘患者即使在日常生活中规律应用哮喘控制药物，如果处于有过敏原的环境下，还可能出现突发的哮喘情况，并且一旦急性发作，几秒就会出现呼吸窘迫甚至昏迷猝死的严重后果，因此需随身携带相关药物，保障自身的生命安全。

尽量避免食用以地瓜、马铃薯为代表的产气类食物。因为在消化此类食品的过程中会产生大量气体，致使腹部胀气，不利于肺部正常通气，在一定程度上会加重哮喘患者的症状。

哮喘患者应尽量居住在阳光充足的向阳房间，室内应避免潮湿与阴暗，定期进行杀菌除螨。在日常生活中避免直接接触有强烈刺激性气味的香水与化妆品等，不前往烟雾较重的

场所，并且哮喘患者的家人也应该戒烟。

解热镇痛类的药物也会对哮喘患者产生一定程度的负面影响，因此哮喘患者在感冒发热就医时，应主动向医生提及自己有哮喘病史，避免因服用不恰当的药物而加重病情。

天冷时哮喘患者应尽量不要出门，尽量待在温暖的室内。如果必须要出门，就需要佩戴加厚的口罩，或者用围巾将嘴巴和鼻子遮住，避免因吸入较多冷空气而引发哮喘。

预防哮喘小妙招

避免与过敏原直接接触 春天空气中飘浮的花粉颗粒显著升高，如果吸入较多可以诱发或加重哮喘。除此之外，在风沙或扬尘天气，空气中可吸入颗粒物的浓度也会增加，因此在外出时最好佩戴口罩，避免与过敏原直接接触。

保持整洁的环境 室内的地毯、沙发上经常会寄生螨虫等微生物，这些微生物往往是引起哮喘的主要致敏源，肉眼无法看到。因此，应保持室内空气清新干燥，定期开窗通风，保障空气的流通。家里如果有哮喘患者，在布置时最好不要使用地毯与厚重窗帘，卧室内不要放置毛绒玩具。此外，空调的滤网应定期清洁除尘，打扫卫生时尽量使用湿的抹布或笤帚，防止室内灰尘扬起，勤晒衣物与被褥，减少螨虫、霉菌等微生物的滋生。

慢阻肺病情为何易反复

▲ 河南省南阳市中心医院 周小果

慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称，属于慢性呼吸系统疾病，国内慢阻肺患者人数接近1亿。慢阻肺患者通常的症状有咳嗽、咳痰、胸闷、气短、呼吸困难等。像肺气肿、老慢支、老慢喘都属于慢阻肺的类型。

常见症状

慢性咳嗽 刚开始慢阻肺的症状主要表现为咳嗽，尤其在早晨最为严重，夜间明显减少，有一部分患者咳嗽时还伴有咳痰的症状。

咳痰 咳嗽过程中伴有黏性痰液咳出，这种症状在早晨非常明显，合并感染时伴随痰量增多会有脓痰咳出。

呼吸困难和气短 呼吸困难和气短是慢阻肺的典型症状，这种症状往往会使患者焦虑不安，刚开始只有在体力劳动后会出现这种情况，随着病情加重，日常生活中时刻都可能出现这种情况。

全身性症状 慢阻肺严重者则会出现明显的体重下降、食欲不振、肌肉萎缩、精神抑郁等症状，合并感染时会出现咳血或者血痰。

致病因素

吸烟 吸烟对人体的危害极其大。相关数据统计，吸烟者患有慢阻肺的死亡率要远远高于不吸烟者。

职业粉尘和化学物质 这种情况出现往往与职业有关。长期接触化学物质以及职业粉尘很有可能导致慢阻肺的发生，所以处于该种环境的人一定要做好慢阻肺疾病的防控工作。

空气污染 空气污染是导致慢阻肺的重要因素之一。城镇中的空气污染主要是燃烧石油造成的，主要源于机动车辆排放的尾气；室内空气污染也是导致发展中国

预防呼吸道感染 春季温度虽有回升，但昼夜温差仍然较大，偶尔还会伴有冷空气刺激，在这种天气的刺激下，人们稍不注意就会出现感冒咳嗽等现象，而呼吸道感染与哮喘的发作密切相关。民间有句俗语“春捂秋冻”，因此，在春季需要根据天气温度变化及时增减衣物。

积极开展体育锻炼 部分人认为运动容易诱发哮喘，因此几乎不进行体育锻炼，其实这是一种错误的做法。适当的运动不仅能够有效增强心肺功能，还对病情的控制起到较好的帮助作用。因此在空余时间应多多运动，提高身体的抗病能力。

合理饮食 在日常生活中需要多吃水果及新鲜蔬菜，尽量不吃辛辣与刺激性食物，养成不抽烟不喝酒的好习惯。夏天也不能贪凉，不可过度食用冷饮。需要适当补充蛋白质类食物，增强身体抵抗力。

就目前来说，虽然现在暂时没有方法可以完全治愈哮喘，但是哮喘患者在进行治疗后，其症状是能够明显改善的。哮喘一旦发作，就会给患者带来很多痛苦，因此在日常生活中，我们需要多做有氧运动、保证饮食结构合理、在日常生活中远离过敏原，这样就可以有效地预防和控制哮喘，将其负面作用最大程度地缩小，保证每一个人都能健康生活！

慢性咳嗽 不妨试试中医食疗

▲ 四川省成都市双流区黄甲社区卫生服务中心 王红梅

咳嗽是临床常见症状，根据咳嗽的时间，可将其分为急性咳嗽（咳嗽持续时间低于3周）、亚急性咳嗽（咳嗽持续时间介于3~8周之间）和慢性咳嗽（咳嗽持续时间超过8周）三种。很多疾病都会导致慢性咳嗽，比如上气道综合征、咳嗽变异性哮喘、嗜酸性细胞性支气管炎、胃－食管反流性咳嗽都是引起慢性咳嗽的主要病因，在呼吸内科，因上述原因导致的慢性咳嗽占比近90%。此外，慢性支气管炎、支气管扩张以及支气管结核、中央型肺癌、变应性咳嗽、心因性咳嗽等也可发展为慢性咳嗽。中西医治疗慢性咳嗽都有丰富的经验，尤其是中医，经过多年经验的积累，总结出了一些用于治疗慢性咳嗽的食疗方法，可以在很大程度上缓解患者的咳嗽症状，进而改善患者的生活质量。本文就向大家介绍一些常见治疗慢性咳嗽的中医食疗方法。

以鸡蛋为主的治疗咳嗽食疗方

醋煎鸡蛋 此方可用于治疗各类型咳嗽。具体方法如下：取鸡蛋1枚，打散、搅匀，锅内加半勺米醋，小火将米醋烧开后将鸡蛋放入锅中继续用小火煎，直致煎熟，在食用时可加少许白糖，早晚各1个，重者可连续吃3天。

姜煎鸡蛋 取生姜一块切成姜末，鸡蛋1枚，先按正常方法煎鸡蛋，最后撒上姜末，趁热吃，早晚各1个，连服数日，咳嗽停止后即可停服。还可先将姜切成姜丝用油煎一下再煎鸡蛋。

白糖拌鸡蛋 适用于慢性支气管炎、风寒感冒后的慢性咳嗽。取鸡蛋1枚，不用打散，加适量白糖、少许食用油，然后上锅蒸熟，于睡前趁热食用。

以核桃为主的治疗咳嗽食疗方

芝麻核桃酒 高度白酒1斤，黑芝麻30g，核桃仁30g，将黑芝麻、核桃仁洗净

晒干后放入白酒中，密封保存15d后即可开封饮用，每次15ml，每日2次。

核桃、生姜、芝麻粉 取核桃5枚，生芝麻25g，生姜25g，红糖少许，将核桃仁与生芝麻一起捣碎，生姜去皮后捣碎，将上述材料混合在一起，每次取30g，加红糖后用开水冲服，每日2次。

以梨为主的治疗咳嗽食疗方

鲜梨贝母 取鸭梨500g，贝母6g，白糖30g，先将鸭梨去皮，将梨柄的一端切掉一部分，将梨核挖干净后倒入贝母和白糖，再将切掉的部分盖回原位，将其放在一个小碗内上锅蒸20min后取出趁热服用。

蒸花椒梨 取梨1个，在梨的外面用牙签之类的扎若干个小孔（20~30个），每个孔内塞一粒花椒，上锅蒸20min，待梨冷掉后将花椒剥去，吃梨、饮汁。

梨汁炖冬菇 冬菇具有消灭病毒的功效，梨汁炖冬菇除治疗慢性咳嗽以外，对于秋冬季燥咳也有较好的功效，还可消除感染，一般服用2~3天即可见效。取鸭梨4枚，将其洗净、去皮、切片并榨成汁，再取冬菇200g，洗净、切片后加入梨汁和适量冰糖，再加少量水一起小火慢炖，待冬菇完全熟了以后即可食用冬菇，喝梨汁汤，每日2次。

除此之外，还可以自制枇杷膏，也具有较好的止咳作用，做法如下：将新鲜枇杷扒皮去籽，然后将其洗净并沥干水分，切成小块，将冰糖敲碎并与枇杷搅拌均匀，静置10min后加适量清水（没过食材即可），先用大火烧开，再改为小火慢熬，熬至果肉呈半透明状即可，中间需要不停搅拌，避免熬焦，每次取适量枇杷膏加入温水后服用。