

哮喘如何进行护理

▲ 广西壮族自治区河池市环江毛南族自治县人民医院 胡燕君

哮喘在临床上较为多见，属于呼吸道慢性疾病，常见于学龄期的儿童，若未及时给予有效治疗，则不利于患者身体健康和生命安全。该疾病发病时可急可缓，患者发病早期可表现为鼻塞、流涕等，后期逐渐出现喘息、咳嗽等症状，严重情况下可发生呼吸困难。近几年来，空气污染的加剧使我国哮喘的发病率不断攀升，有必要对该疾病引起重视。临床上针对哮喘主要采用雾化吸入的方式治疗。雾化吸入可使药物直接作用于呼吸道，在较短时间内有效改善咳嗽、气促等症状，具有快速、高效、安全性高的优势。然而护理干预措施同样重要。本文针对哮喘如何护理进行科普。

哮喘患者的护理

饮食指导 哮喘的发病因素众多，与较多过敏原存在密切联系。过敏原可能是日常生活中人们经常接触的食物、水源等，故应指导患者发作期保持清淡饮食，不吃油腻食物，多吃新鲜瓜果蔬菜。此外，多喝水很重要，若哮喘患者摄入水分不足，可导致痰液粘稠，极有可能加重病情，严重情况下可导致呼吸道的堵塞，影响患者身体健康。由于每位患者病情存在差异，故忌食方面也存在一定变化。针对患有哮喘的小儿来说，需注意蛋白质的摄入，针对老年患者，需进食易消化的少渣食物。

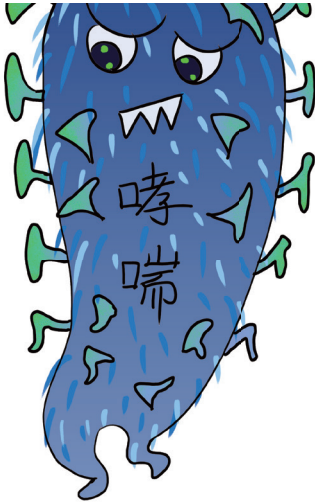
值得注意的是，有过敏风险的食物尽量不吃或少吃。一些易引起胀气的食物可能会导致患者出现呼吸困难、腹痛腹胀等症状，

需格外注意。

环境指导 指导患者及其家属经常开窗通风，保持室内光线充足，注意湿度不应过高。潮湿天气下，室内空气较为湿润，容易产生大量尘螨，不利于哮喘患者病情的恢复，可通过晒太阳的方式避免不良影响。

对室内环境的调整也可以从家中摆设入手，经常打扫，有利于清理灰尘，保持洁净和干燥，有利于空气的净化，从而保障患者病情复发次数的减少。在家中，应避免铺设地毯，容易堆积灰尘和细菌，且不宜养花草及宠物，其中花粉作为最常见的过敏原之一，极易引起哮喘复发。患者的衣物应使用纯棉的材质，衣服不宜过紧或过松。

心理指导 与患者沟通时注意自身语言的表达，避免使用消极词汇，应时刻保持积极的态度与患者交谈，表现出对患者的关爱



和理解，谈话过程中需认真聆听，表达出认同感，有利于使患者内心感到温暖，减少其就诊时的焦虑和紧张。针对为患者进行雾化过程中患者提出的疑问，护理人员应耐心解释，且在操作过程中注意动作温柔，态度和缓，尽量减少患者的不适感，降低患者内心的恐惧、不安等，使其放松，保持良好心态。

坚持用药 部分患者认为症状有所缓解后便可停止药物治疗，或者担心长期服药会产生大量激素对身体带来负面影响，故用药总是断断续续，但上述行为极易导致哮喘变得反反复复，提高复发风险，延长住院时间。哮喘属于慢性病，有必要接受长期规范化的治疗，因此一定要严格按照医嘱服药。

哮喘患者如何运动

哮喘患者在疾病缓解期，可进行耐力运

动，如长跑、游泳、爬山、体操等。由于每位哮喘患者病情特点不同，身体状况不同，故运动需根据自身情况进行合理调整，选择适合自己的运动，适量锻炼，按循序渐进的原则。除了耐力运动，耐寒锻炼也十分重要，可在一定程度上帮助提升肺部功能，减少哮喘发作，获得理想效果。冷空气可对患者气道产生一定刺激，使得哮喘复发。由此一来，从夏季开始，可指导患者进行耐寒训练，每日制定合理的计划与措施，逐渐适应冷空气，增强耐寒能力，可通过用冷水洗脸等方式进行锻炼，或坚持晨跑，多开展一些室外活动，逐渐向寒冷季节过渡，可有效降低哮喘复发率。

小结

我国支气管哮喘发病率正逐年提升，严重威胁患者身体健康，有必要引起重视。支气管哮喘在临床是一种普遍的呼吸系统疾病，该疾病主要的临床表现包括发热、咳嗽、气喘、呼吸急促等，严重情况下会引发心脏及呼吸衰竭，甚至出现死亡。故有必要及时采取高效科学的护理手段。

针对哮喘患者来说，药物的应用十分重要，但药物带来的并发症及不良反应需进行有效的护理干预，且患者在日常生活中需引起高度重视，提高疾病防范意识。护理人员需给予患者心理、饮食、居住环境等方面的多角度、多层次的指导，有利于促进患者病情的恢复，降低复发风险，保障身体的健康发展，同时提升生活质量水平。

怎样正确分辨“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”

▲ 广西壮族自治区靖西市人民医院 马凤彩

在日常生活中，宝宝无法从根本上避免生病的可能性，很多的宝宝在发烧、感冒的时候都容易出现喘息的症状，但是家长将其误以为哮喘，根本无法正确分辨“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”，造成一定程度的混淆，甚至将“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”进行等号对待，很是担心和恐慌。其实“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”是两种不同的概念，“婴幼儿哮喘”是一种疾病，然而“婴幼儿喘息”则是一种症状表现，大多数患有哮喘的孩子会伴随着喘息的症状，这是哮喘的一种典型的临床症状表现，但并不代表出现喘息一定就是

哮喘导致的，还有可能是其他的引起气道狭窄的疾病导致的，婴幼儿的家属要正确区分喘息和哮喘，可以确保患儿得到及时、具有针对性的治疗。

大家对于“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”的了解有多少呢？“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”之间的区别有什么呢？如何正确分辨“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”？接下来针对上述问题进行相应的阐述，做好“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”区别的相关科普工作，希望对于众多婴幼儿的家长有所帮助！

“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”病因上的不同

“婴幼儿哮喘”是一种疾病，然而“婴幼儿喘息”则是一种症状表现。喘息是哮喘的一种症状，但出现喘息并不代表一定为哮喘。从根本上就有着非常明显的区别，不可以直接将“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”划等号。

喘息主要是由于所有能够引起气道狭窄的疾病所导致的，例如毛细支气管炎、呼吸道合胞病毒、腺病毒感染等，这个时候婴幼儿会出现喘息症状。除此之外，如果婴幼儿在日常的生活里玩耍过度劳累或者是用力过猛的话，会导致出现呼吸增快、

呼吸重等症状，引发喘息。

哮喘是一种呼吸道的疾病，和气道的慢性、非特异性炎症以及气道高反应性有所关联，婴幼儿在接触变应原、冷空气、理化刺激因子、病毒感染之后哮喘发作，出现反复发作的胸闷、气喘、咳嗽等症状。

“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”症状上的不同

婴幼儿喘息会表现为呼吸道异常响声、呼吸困难、哭闹、烦躁、端坐呼吸等症状。喘息呼吸道出现异常响声是由于呼吸道受到一定程度的阻力导致的，咽喉部可以听到拉风箱样声音、拉弦样声音或者嘶嘶声。与此同时，婴幼儿喘息还会伴随着较为剧烈的咳嗽、咳痰等症状。有的婴幼儿喘息症状过于严重的话，会严重影响到婴幼儿的吃奶以及睡眠质量，对于婴幼儿的正常发育造成一定程度的阻碍，导致婴幼儿出现营养不良的表现，身体瘦弱、矮小。除此之外，婴幼儿喘息还会出现剧烈哭闹、烦躁、面色发灰、嗜睡的表现。喘息一般听诊肺部除了有喘鸣音之外，常会伴随着湿性啰音。

婴幼儿哮喘症状主要表现为咳嗽、喘息、气促、胸闷，大多情况发生在夜间或早晨起床或者外界环境有变化时，哮喘突然加重或在无症状基础上突然发作。

婴幼儿在哮喘发病之前会有一些先兆表现，一般情况下，首先出现的是一些上呼吸道过敏的症状，例如眼痒、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等，但是由于婴幼儿的年龄尚小，无法清晰的表达自己，大多数表现为揉眼、搓鼻等动作，严重的时候会出现上颌痒、咽痒、干咳以及呛咳。

在哮喘发作的时候会出现明显的呼气相延长、听诊可以闻及哮鸣音，与此同时，还伴随着呼吸频度加快、呼吸困难、张口呼吸、鼻翼扇动等症状，哮喘严重的时候会表现出烦躁不安、紫绀、面色苍白、出冷汗等。支气管哮喘在听诊肺部的时候以双肺布满哮鸣音为主，少听到湿啰音。

“婴幼儿哮喘”和“婴幼儿喘息”治疗方式上的不同

治疗喘息的时候，要进行相应病因的诊断，如果是支气管炎导致的话，用抗生素控制感染为主要手段，止咳平喘药物辅助治疗。

治疗哮喘的时候，以解痉药物治疗为主，除非合并感染，一般不用抗生素。

总而言之，一旦婴幼儿出现喘息的话，要及时前往正规医院进行专门的诊治，判断是否和哮喘有关，确保及时得到准确的治疗。

