

什么是哮喘?

哮喘是一种影响您肺部的疾病。它是最常见的儿童慢性病之一，但成人也可能会患上。哮喘会导致气喘、呼吸急促、胸闷，以及夜间或清晨咳嗽。若您患有哮喘，其症状将如影随形，但只会在您的肺部受到损害时才会发作。

虽然我们不可能获知哮喘的所有诱因，但我们知道哮喘的发生与**遗传、环境和职业**因素有关。

如果您的直系亲属患有哮喘，那么您自己很可能患上这种疾病。“特应性”是一种遗传倾向，令患者容易发生过敏性疾病，它可以在过敏性哮喘的发生中起很大作用。然而，并不是所有的哮喘都是过敏性哮喘。

暴露在环境中的某些物质，如霉菌或潮气，一些过敏原，如尘螨和二手烟草烟雾，这些都与哮喘的发生有关。空气污染和病毒性肺部感染也可能导致哮喘。

职业性哮喘是指既往未患过哮喘的人因在工作中接触到某种物质而患上的哮喘。如果你在工作中对某些物质（如霉菌）产生过敏，或者如果你在工作中反复接触较低水平的刺激物（如木屑或化学品），或突然接触较高水平的刺激物，就可能发生职业性哮喘。

如何判断自己是否患上哮喘?

很难判断某人是否患有哮喘，尤其是5岁以下的儿童。请医生彻底检查您的肺部并查看是否有过敏症状，这有助于您知道自己是否患有哮喘。

检查期间医生会问您是否经常咳嗽（尤其是在夜里），或者您的呼吸问题是否在进行体育运动后（或在一年中的特定时间）有所恶化。医生还会询问您是否有胸闷和气喘症状，以及是否得过持续10天以上的感冒。他们会询问您的家人是否患有或曾经患有哮喘、过敏症或其他呼吸疾病，并提出有关您住所的问题。此外，医生还会问您是否耽误上课或上班，并问您在做某些事时是否有任何困难。

医生还会进行呼吸测试（称作呼吸量测定法），以了解您肺部的健康情况。医生将使用电脑和吹嘴来测试您在深呼吸后能够呼出多少空气。肺活量计可测量您使用哮喘药物前后的空气流。

什么是哮喘发作?

哮喘发作可能包括咳嗽、胸闷、气喘和呼吸困难等症状。发作发生于体内的气管，即向肺部输送空气的通道。空气被输送到肺部时，气管会变小，就像树木的枝桠小于树干一样。哮喘发作时，肺部气管的侧面会膨胀并且气管也会收缩。进出您肺部的空气变少，并且您体内分泌的黏液进一步堵塞了气管。

通过了解哮喘发作的警告迹象，远离哮喘诱因，并遵循医生的建议，您就可以控制哮喘。哮喘得到控制时：

- 您就不会出现气喘或咳嗽等症状，
- 您会睡得更好，
- 您不会耽误工作或学习，
- 您可以参加各种体育运动，并且
- 您不必去医院。



哮喘发作的诱因有哪些？

当您接触“哮喘诱因”时，就会导致哮喘发作。您的诱因可能与其他哮喘患者大相径庭。了解诱因以及如何避免诱因。当您无法避免诱因时，应小心提防哮喘发作。部分常见诱因有：

吸烟

吸烟对所有人而言都不健康，尤其是哮喘患者。如果您患有哮喘并且抽烟，请务必戒烟。

“二手烟”是吸烟者呼出并被其他人吸入的烟。二手烟会导致哮喘发作。如果您患有哮喘，应禁止身旁的人吸烟，不论是在家中、车内还是您可能长时间逗留的任何地方。



尘螨

尘螨是几乎家家都有小虫子。如果您患有哮喘，尘螨会导致哮喘发作。为防止哮喘发作，应使用床套和枕套，在您自己与尘螨之间构筑一道屏障。切勿使用羽绒枕头、被子或床上用品。将动物毛绒玩具从卧室拿走，并保持卧室的整洁。清洗床上用品时将水温调至最高。

室外空气污染

室外空气污染会导致哮喘发作。此类污染可能来自工厂、汽车和其他污染源。留意广播、电视和互联网上的空气质量预报并查看报纸，了解空气污染水平何时较低，以方便安排活动。



蟑螂过敏原

蟑螂及其粪便会致哮喘发作。要赶走家里的蟑螂，应尽可能减少家中的食物和水源。蟑螂经常出现在就餐区以及有食物碎屑的地方。至少应每隔两三天用吸尘器清洁或打扫可能招引蟑螂的地方，并使用捕蟑器或杀蟑饵来消杀家里的蟑螂。



宠物

多毛的宠物会导致哮喘发作。如果您认为多毛宠物可能会导致哮喘发作，就可能需要为宠物找个新家。如果您不能或是不想为宠物找个新家，就不要让它进入哮喘患者的卧室。

每周给宠物洗澡，并尽可能让它们呆在室外。哮喘患者并不是对宠物的毛过敏，因此，为宠物修剪毛发无助于缓解哮喘症状。如果您养有多毛宠物，请经常用真空吸尘器打扫房间。如果家里用的是硬面地板，如木地板或瓷砖地板，请用湿拖把每周擦拭。



霉菌

吸入霉菌会导致哮喘发作。去除家中霉菌有助于控制哮喘发作。潮湿（即空气湿度较高）会促使霉菌生长。空调或除湿机有助于保持低湿度。使用湿度计等小工具检查湿度，并尽可能保持低湿度（不高于50%）。湿度会在一天中发生变化，因此一天之中应多次检查湿度。修好漏水之处，漏水会促使霉菌在墙后和地板下生长。



木材或草料燃烧时产生的烟雾

木材或其他植物燃烧时产生的烟雾由有害气体和小微粒混合而成。吸入过多此类烟雾会导致哮喘发作，所以应尽可能避免在家中燃烧木材。如果森林大火导致空气质量变差，请留意广播、电视和互联网上的空气质量预报并查看报纸，了解空气污染水平何时较低，以方便安排活动。



其他诱因

与流感有关的感染、感冒，以及呼吸道合胞体病毒都会导致哮喘发作。鼻窦感染、过敏、吸入某些化学物质，以及胃酸反流也会导致其发作。

焚香或点蜡烛（无论任何种类）会产生微粒物，并可能导致某些人哮喘发作。

体育运动、部分药物、恶劣天气（例如雷暴雨或湿度过高）、吸入寒冷干燥空气以及某些食物、食品添加剂和香水也会导致哮喘发作。

强烈情感会导致呼吸急促（称作换气过度），也会导致哮喘发作。

如何治疗哮喘？

通过严格遵守医嘱使用药物并远离哮喘发作诱因，从而控制哮喘并避免其发作。

哮喘患者可能会使用不同药物。

部分药物可以吸入，部分可作为药片服用。哮喘药物有两种类型 - 快速缓解型和长效控制型。快速缓解药物用于控制哮喘发作症状。如果您越来越需要频繁使用快速缓解药物，请咨询医生是否需要另一种药物。长效控制药物有助于您减少和缓和哮喘发作，但无法在哮喘发作时中帮到您。



哮喘药物可能会有副作用，但多数较轻微并会很快消失。请向医生咨询有关药物副作用的问题。

记住 - 您可以控制哮喘。在健康护理提供者的帮助下制定自己的哮喘应对方案。决定应向谁提供方案副本，以及接受方应将副本存于何处。即使未出现症状，也应服用长效控制药物。