

秋冬交际 谨防儿童哮喘发作

秋冬交替时，早晚温差大、忽冷忽热，加上气候干燥，正是各种呼吸道疾病的高发期，儿童哮喘最容易在此时复发或加重。儿科专家提醒，哮喘的每次发作都会对其肺功能产生不同程度的不良影响，尤其是重度哮喘发作的儿童，对肺发育的影响更大，再严重一点的还可引起呼吸衰竭甚至危及生命。因此，专家呼吁家长们这段时间要做好家庭护理，避免儿童哮喘复发。

儿童哮喘，日常护理重于用药

“很多哮喘患儿出现哮喘反复发作，并不是药物的问题，而是家庭护理做得不够到位。”专家告诉记者，对哮喘我们

不仅要在急性发作时控制它，而且还需要在急性发作后的缓解期做好正规的预防。家长们可以做到以下6点：

1.了解天气变化信息，及早做好呼吸道疾病防护

家有哮喘患儿，要时刻关注天气预报，了解天气变化信息。一旦天气骤变时，要注意增减衣物，寒冷或风大的天气注意减少外出和运动的频率。对冷空

气过敏的哮喘儿童，最好在寒冷天气到来之前的早晨就先根据自身体质进行适当的体育锻炼，以增强对冷空气的耐受力。

2.避免和控制哮喘的触发因素

哮喘患儿多为过敏体质，引起哮喘急性发作的原因是接触了某些易引起患儿过敏发作的东西：如某些食物（如坚果类、牛奶、海鲜等）、经空气传播的变

应原（如螨虫、花粉、动物皮毛、霉菌等）、某些药物（如青霉素、阿司匹林等）。因此，要尽量减少或避免与这些过敏原的接触。

3.及时识别哮喘发作征象，随身备好药物

单纯的咳嗽呼气时带有哨音，孩子咳嗽治疗时间较长时，家长要提高警惕，及时带孩子到医院诊治。

当孩子被确诊患有哮喘时，家中要常备药物，带孩子外出时也要随身携带药物，以备不时之需。当孩子因接触变应原、刺激物或呼吸感染等诱发疾病，出现胸闷、咳嗽、喘息等急性发作征象时，需要用快速缓解药物来缓解。如果发作时症状较重，可给予氧气袋吸氧，并尽快送往医院。



4.减少哮喘患儿的恐惧心理

“精神的高度紧张，也是诱发哮喘发作的一个因素。”专家表示，哮喘患儿在日常生活中要减少对哮喘发作的恐惧心理，当急性发作时，也要保持镇静，避免精神紧张。



5.不要滥用平喘药

还要注意日常不要滥用平喘药。平喘药在气管痉挛时才能发挥扩张支气管的作用，它并无预防哮喘发作的功能。长期服用不仅可能会

产生一定的毒性作用，而且还可能会导致药物耐受，等关键时刻需要用到它时，却起不到平喘的作用了。

6.与医生保持联系

“如果能够得到正确的治疗，70%~80%的哮喘患儿还是可以得到临床控制的。”专家说，哮喘的治疗需要将规范的临床治

疗与家庭护理结合起来，需要建立医患伙伴，哮喘患儿家长要与医生经常保持联系。

病情反复经常复诊 有异常及时就诊

在遵医嘱用药的同时，要做好居家护理。一般每月要带孩子到医院就诊一次，病情稳定以后，每2~3个月就诊一次，让医生或护士来衡量孩子的病情及确定药物和剂量，检查孩子发育是否正常，检查孩子的肺功能以判断哮喘是否得到控制，即使孩子的情况良好，也要坚持做好

随访。

另外，在平时的家庭护理中，家长如果发现孩子不断咳嗽或呼吸困难而无法入睡、运动时会触发哮喘、使用支气管扩张剂的次数增多，或使用支气管扩张剂后情况未见好转等情况时，则需及时到医院寻求医生的帮助。（林恒华）