

哮喘病人的养生保健

一、什么是哮喘病？

哮喘是一种慢性支气管疾病，患者的支气管因过敏性炎症而变得肿胀及狭窄使得呼吸不顺畅。

哮喘是全球的问题，全球3亿哮喘患者。哮喘发病率和严重程度不断增加，每年18万患者死于哮喘，医疗使用和费用非常高。

普遍规律：城市高于农村；儿童多于成人。

二、哮喘病有哪些临床表现？

反复发作性的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状，常在夜间和(或)清晨发作、加剧，多数患者可自行缓解或经治疗缓解。

夜晚人体内的阳气潜藏（激素水平下降），气道内炎症细胞浸润增加，致炎物质产生增多，导致哮喘症状更加明显。此外，接触过敏因素或哮喘控制不佳也会使哮喘症状在夜间加重（每天服用长效控制药物控制哮喘炎症，可以避免夜间发作）

三、引起哮喘的发病因素有哪些？

遗传因素

环境因素

- 室内变应原
- 室外变应原
- 吸烟

· 空气污染

导致哮喘恶化的因素

变应原

空气污染

呼吸道感染

运动和过度通气

气候变化

二氧化硫

食物、添加剂、药物

四、气候变化与哮喘发作有什么关系？

气温、湿度、气压的变化，都可能成为诱发哮喘的因素。

据调查，在气温最高的季节内哮喘发病率最低，秋冬季较高，但大多数在夏季缓解的病人，亦可因吸入某些刺激物、气味或食入某些物质而引起哮喘发作。

哮喘既可在同一季节发病，又可在不同季反复发作。

在剧烈运动后发生的急性气道狭窄和气道阻力增高。会使患者出现运动诱发性哮喘，尤其是青少年（此时应请医生的导，控制好哮喘）。

五、哮喘病人需重视自己的疾病。

（1）哮喘患者对自身病情的认知与他们实际的症状尚有较大的距离，往往会低估了他们的实际症状，等严重发作后才给予重视，导致症状日益严重，甚至因治疗不力而面临生命危险。

有调查表明，80%以上的患者未能有效控制自己的疾病，这就意味着他们将面临哮喘严重发作及肺部长期损害的风险。

(2) 明确哮喘的危害大。

哮喘突然发作引起气胸、呼吸衰竭甚至危及生命；

生长发育障碍

阻塞性肺疾患和慢性肺心病

误工误学

影响患儿的心理发育

哮喘控制不良，日积月累的炎症会导致呼吸道永久性的损害，严重影响患者肺功能及日后生活。所以，控制好哮喘炎症是最为重要的，这就需要每天使用控制哮喘炎症的药物，来遏制哮喘恶化。

六、得了哮喘怎么办？

1. 西医吸入疗法

1994年，世界卫生组织制定了哮喘管理和预防的全球策略，即全球哮喘防治倡议——GINA。

全球哮喘学界一致推荐——吸入疗法。每位患者都应随身携带一支支气管扩张剂(喘乐宁)以备不时之需。需要每天坚持吸入皮质类固醇激素(舒利迭、辅舒酮、必可酮)进行抗炎，吸入皮质激素可解决哮喘根本问题。

哮喘是一种气道慢性疾病，与其他慢性疾病，如糖尿病、高血压一样，哮喘也需要长期用药控制。

为什么提倡吸入疗法？

吸入疗法与口服给药相比，具有以下优势

药物直达肺部

用量小

作用快

安全性高

疗效好

2. 中医药治疗

中医认为，脾为生痰之源，肺为储痰之器，肾主要功能之一是纳气。因此，肺、脾、肾功能失调，可发生哮喘；在治理上，也以调理肺、脾、肾功能为主。未发作时扶正为先，即以补法；发作时攻邪为主，即以泻法化裁。具体需请中医师辨证论治。

七、过敏性鼻炎与哮喘有什么关系？

过敏性鼻炎发病时表现为鼻、眼发痒，喷嚏，鼻塞，水样鼻分泌物连连等。有统计表明，支气管哮喘病人中，有过敏性鼻炎者约占56%~74%，而过敏性鼻炎病人的支气管哮喘发病率大于60%。

由此可见，过敏性鼻炎与支气管哮喘的关系比较密切，应该积极预防和治疗过敏性鼻炎，以减少支气管哮喘的发病率。

八|哮喘发作能预防吗？

预防原则是：

1. 寻找诱发因素：尽量减少诱发哮喘发作的机会。
2. 增强免疫能力及体质

(1) 医疗体育锻炼（在各种运动前，可少量用些支气管扩张药物，以防哮喘发作）

(2) 生活规律（保持心情愉快）

(3) 药物预防（有规律使用）

具体预防方法：

1. 避开过敏源。常见的过敏源有风媒花粉（枸树、蓖麻、蒿草等）、霉菌孢子、屋尘、某些生产性粉尘（如棉尘、蚕蛾的粉尘、山药粉，某些洗涤剂及某些化工厂的刺激气体、药品）等。室内要按时通风，光线要充足，温度要适宜，清洗床上用品及在打扫和喷酒杀虫剂时应保证病人离开现场，戒烟等防止空气污染

2. 重视暑天治疗。从小暑至立秋，人称为“伏夏”，即“三伏天”，是全年气温最高，阳气最旺盛的时候。“春夏养阳”，此时予以治疗，可以使患者的阳气充实，增强抗病能力。

3. 怡情悦性。许多临床资料表明，由于情绪因素而诱发哮喘者，约占30%-70%。情绪诱因主要包括过度紧张、焦虑，尤其是忧虑、委屈和气愤等。这些虽然不是哮喘的原发病因，却可影响发作的次数和病情。因此，哮喘患者要做到怡情悦性，襟怀坦荡，避免情志刺激，以免复发。

4. 重视饮食调养。忌食可诱发哮喘的食物，比如螃蟹、虾、牛奶。进食不宜过甜(如巧克力)、过腻(如动物脂肪)、不宜过激(如冷饮雪糕、辛辣、酒、浓茶等)。蔬菜如萝卜、丝瓜、刀豆等，不仅能补充多种维生素和无机盐，而且还具有祛风、下气、化痰的功效，对预防哮喘发作有利。为防蔬菜食物偏凉，烹调时可加入适量生姜。食用一定量的梨、柑橘、枇杷、核桃仁、香蕉及芝麻、蜂蜜等物，有助于大便畅通、腹压下降，可防哮喘发作。

要注意严禁烟酒，戒烟多茶。因为吸烟会引起呼吸道分泌物增加，反射性支气管痉挛，排痰困难，有利于病毒、细菌的生长繁殖，使慢性支气管炎进一步恶化。茶叶中含有茶碱，能兴奋交感神经，使支气管扩张而减轻哮喘症状。

5. 避免劳累。因为过度劳累，会消耗正气，损伤脏腑，造成抵抗力低下，而成为哮喘发作的诱因。

6. 坚持适当运动。可根据自身体质选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等项目，提高机体抗病能力，活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度。体育锻炼应注意循序渐进，量力而行。防止过劳，如散步、太极拳等。有研究表明，一般短于5分钟的运动较少引起哮喘发作，剧烈运动5-10分钟后才会引起哮喘发作。

7. 建立良好的医患关系。哮喘作为一种慢性疾病，长期治疗势在必行。加强医生与患者之间的沟通与交流，可以使哮喘患者的疾病得到更好的控制。只有良好的治疗，达到完全控制，才能使病人增强战胜哮喘疾病的信心。

8. 哮喘病人的药膳保健

(1) 哮喘病人，如胸闷喘促、痰多、四肢不温、疲惫气短者，属虚寒证。应服食鸡肉、牛羊肉、猪肉、猪心、洋葱等温、平性食物，并可佐以紫苏、半夏、杏仁等配成药膳服食，以温阳补虚，化痰降气。

例 1：半夏沉香煲猪心

猪心 1 只，白萝卜 200 克，沉香、半夏各 3 克，姜、葱、精盐、料酒、胡椒面、鸡精粉各适量。

将猪心切厚片，冲洗干净；白萝卜去皮洗净，切块；沉香、半夏捣碎，用纱布包住。把猪心、沉香半夏包放入煲中，掺入清水，放入姜(拍破)、葱

(挽结)、料酒、胡椒面，小火煲至猪心熟时，拣去姜、葱、沉香半夏包不用，放入萝卜块，调入精盐、鸡精粉，续煲至萝卜熟透时即可。此煲咸鲜味美，有降气化痰平喘的作用，适用于支气管哮喘急性发作期体质虚寒者的调养。

(2) 喘息哮鸣，痰少而黏，形瘦咽干，盗汗虚烦，属虚热证。可服食鸭肉、海带、萝卜、冬瓜等凉(平)性食物，并可佐以麦门冬、沙参、川贝母等配成药膳服食，以养阴清热，敛肺化痰。

例 2：贝母冬瓜汤

冬瓜 500 克，川贝母 5 克，精盐、鸡精粉、高汤适量。

将冬瓜去皮切厚片，川贝母加高汤上笼蒸约 30 分钟，取出倒入锅中，加入冬瓜片，调入精盐、鸡精粉，煮至冬瓜片熟透，出锅装盆即可。此汤咸鲜适口，清香宜人，有养阴清热、敛肺化痰的作用，适用于支气管哮喘急性发作期体质虚热者的饮食调养。

(3) 哮喘缓解期，可从肺、脾、肾三脏入手进行调补，能减少或防止哮喘的发作。若平常畏寒盗汗，常鼻塞流涕，容易者，属肺气虚证。宜服食猪、牛、羊等的肺脏和猪皮、花生、梨、白木耳等，并可佐以百合、阿胶、麦冬等配成药膳服食，以补肺固卫。

例 3：百合银耳羹

百合、银耳各 20 克，冰糖、清水适量。

将银耳用温水泡开，去黄头洗净。把百合、银耳放入炖盅，掺入清水，小火炖至银耳软糯时，放入冰糖熬化即可。此羹甜香适口，有滋阴润肺、化痰平喘的作用，适用于哮喘缓解期肺气虚患者的饮食调补。

平常咳嗽痰多，食少或因饮食不当可诱发哮喘者，属脾气虚症。宜服食鸡肉、牛肉、鲫鱼等，并可佐以桂圆、大枣、白术等配成药膳服食，以健脾化痰