

小儿支气管哮喘的识别与早期干预

□ 梁明

支气管哮喘是小儿时期常见的慢性呼吸系统疾病，是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现，常在夜间和（或）凌晨发作或加剧。哮喘的反复发作作为患儿及家庭社会造成严重影响。世界范围哮喘发病率平均每10年增加50%，近年来我国儿童哮喘患病率不断增加，我国20岁及以上人群哮喘现患率4.2%，总患病人数达4570万，住院儿童哮喘死亡率为0.13-0.14%，当前我国儿科哮喘的诊治虽已取得较大进展，但仍有约30%的城市儿童哮喘未能得到及时诊断，并有20%以上的儿童哮喘未达到良好控制，支气管哮喘严重影响儿童的日常生活及身心健康。由此可见，早期识别和干预支气管哮喘，制定哮喘防治长期管理计划，有效降低疾病的发病率与死亡率。

哮喘是严重威胁儿童健康的慢性疾病，近年来发病率持续上升，每年有超过18万人死于哮喘。70%在3岁内首次发生，支气管哮喘哮喘的发病机制尚未完全明确，目前主要认为，免疫机制、神经、精神和内分泌因素调节和遗传学背景等多种机制共同参与了气道炎症的启动、慢性炎症持续过程及气道重塑。反复哮喘发作不仅使限制他们的活动和运动，影响正常的生活质量，同时由于频繁的症状和医疗治疗，会影响其学业进程，更甚至由于儿童可能会感到不适、焦虑和受到疾病的限制，有可能对其心理健康和社交互动造成负面影响。由此可见早期认识支气管哮喘的症状和危

险因素，可以帮助父母和医生更早地识别这一疾病，并且指定方案，更好控制哮喘，提高生活质量。

如果孩子出现了以下症状，我们应警惕可能发生了支气管哮喘：

1. 咳嗽：

持续的、干咳咳嗽是小儿支气管哮喘的典型症状，尤其是夜间或清晨。

2. 呼吸急促：

儿童可能表现出呼吸急促，尤其是在运动或活动后。

3. 喘息声：

儿童可能出现喘息或呼噜声，尤其是在呼吸时。

4. 胸闷感：

有些孩子可能描述感到胸部有压迫感或不适。特别为呼吸道感染或者剧烈运动后。

5. 夜间症状：

小儿支气管哮喘的症状通常在夜间或清晨加重，可能导致睡眠障碍。

6. 症状的反复发作：

支气管哮喘通常表现为反复发作的症状，这些症状可能会缓解，然后再次恶化。这些症状通常有反复、规律、突然发作的规律，使用了支气管扩张剂后能迅速的缓解，说明气流受阻的可逆性，更符合支气管哮喘的特点。

哪些人群更容易患哮喘呢？

1. 家族史：

如果孩子的父母或亲属有哮喘、过敏性鼻炎或其他过敏性疾病，孩子更有可能患小儿支气管哮喘。

2. 早期生活环境：

早期暴露于吸烟、空气污染、尘螨等过敏原和有害物质可能增加儿童患小儿支气管哮喘的风险。

3. 感染：

病毒感染，如呼吸道合胞病毒（RSV），RSV是毛细支气管炎最常见的原因，有研究表明毛细支气管炎与支气管哮喘关系密切，毛细支气管炎后支气管哮喘发病率为57.6%，所以控制预防危险因素对毛细支气管炎早期干预是减少支气管哮喘发生的有效手段。

4. 过敏：

吸入和食物过敏反应，如对花粉、尘螨、宠物皮毛、海鲜等过敏，也与小儿支气管哮喘的风险相关。

5. 肥胖：

肥胖在某些情况下可能增加儿童患小儿支气管哮喘的风险。

6. 环境污染物：

有研究指出，全球13%儿童哮喘的发生可能与交通相关的空气污染有关，如细颗粒物（particular matter, PM）2.5、二氧化氮和二氧化硫对儿童呼吸健康的多重负面影响，可加重哮喘儿童症状，增加哮喘急性发作和住院风险。

小儿支气管哮喘是一种慢性疾病，通常会在儿童早期出现。虽然它无法被完全治愈，但可以通过有效的干预控制症状，提高患儿的生活质量。以下是一些针对小儿支气管哮喘的常见干预措施：

1. 确诊和医疗监督：

首先，确保小儿的哮喘得到正确的诊断。随后，定期就医，接受医生的监督和建议。医生会根据哮喘的严重程度为孩子制定个性化的治疗计划，原则为越早越好，长期、持续、规范、个体化治疗。

2. 使用控制药物：

通常支气管哮喘的治疗涉及使用控制药物，如吸入类固醇，来减轻炎症和

控制症状。这些药物可以帮助预防哮喘发作。

3. 避免过敏原：

识别和减少可能引发哮喘发作的过敏原，如尘螨、宠物毛发、花粉等。维持清洁的家居环境，使用空气净化器，可能有助于减少过敏原暴露。

4. 使用急救药物：

对于急性哮喘发作，家长应了解如何正确使用急救药物，如快速作用的雾化器或哮喘吸入器。在医生的建议下，家长应确保孩子随身携带急救药物。

5. 规律运动：

鼓励孩子进行适度的体育活动，以提高肺功能和健康，但在运动前请咨询医生。

6. 情绪支持：

情绪和焦虑可以引发哮喘症状，因此为孩子提供情感支持和稳定的生活环境非常重要。

7. 定期随访：

定期回访医生，以确保治疗计划仍然适用，并根据需要进行调整。

8. 教育：

教育孩子和家人有关哮喘的管理，坚持写哮喘日记，症状警报信号以及正确使用哮喘药物的方法。

9. 紧急行动计划：

与医生一起制定哮喘急救行动计划，以便在发作时知道如何应对。请记住，哮喘管理需要根据个体情况进行调整，因此与专业医生合作至关重要。及时干预和遵循医生的建议可以帮助孩子更好地管理支气管哮喘，并减少发作的频率和严重程度。

（作者单位：广西医科大学第二附属医院）

中耳炎的护理注意事项

□ 李坤

中耳炎是一种常见的耳部疾病，通常由细菌或病毒感染引起。患有中耳炎的人可能会出现听力下降、耳朵疼痛、耳鸣等症状。除了医生的诊断和治疗，正确的护理方法对于中耳炎的恢复也非常重要。下面将介绍一些关于中耳炎的护理注意事项。

1. 保持耳朵清洁

保持耳朵清洁是防止中耳炎复发的关键。洗脸时，要注意不要让水进入耳朵。如果洗澡或洗头时水进入耳朵，应及时用干净的棉签轻轻擦拭耳朵外部，以避免感染。

2. 避免挖耳朵

挖耳朵可能会损伤耳道和鼓膜，从而加重中耳炎的症状。因此，应避免使用耳勺、棉签等工具挖耳朵。如果感觉耳朵痒或不适，可以用手轻轻按摩耳朵外部。

3. 避免噪音刺激

噪音刺激可能会加重中耳炎的症状，因此应尽量避免接触噪音。如果需要长时间处于嘈杂的环境中，可以戴耳塞或耳罩来保护耳朵。

4. 合理饮食

合理的饮食有助于提高身体免疫

力，促进中耳炎的恢复。建议多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。避免食用过多的辛辣、油腻食物。

5. 注意休息和锻炼

充足的睡眠和适当的锻炼有助于提高身体免疫力，促进中耳炎的恢复。建议每天保持7-8小时的睡眠，并进行适量的运动。

6. 按时服药

医生可能会开具抗生素或其他药物来治疗中耳炎。患者应按时服药，不要随意停药或改变剂量。如果对药物

有任何疑问或不适，应及时咨询医生。

7. 定期复查

中耳炎的治疗需要一定的时间，患者应定期到医院进行复查。医生可能会建议进行听力测试、耳镜检查等检查，以评估治疗效果和确定是否需要调整治疗方案。

总之，正确的护理方法对于中耳炎的恢复非常重要。患者应保持耳朵清洁、避免挖耳朵、避免噪音刺激、合理饮食、注意休息和锻炼、按时服药并定期复查。如果遵循这些注意事项，相信中耳炎的症状会得到缓解并逐渐恢复健康。

（作者单位：河北省河间市人民医院）

慢阻肺的中西医治疗科普

□ 张伟颖

慢阻肺，全称慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的呼吸系统疾病。该病的主要症状包括持续的咳嗽、咳痰和呼吸困难，这些症状会随着病情的进展而逐渐加重。对于慢阻肺的治疗，中医和西医都有各自独特的方法。

让我们来看看西医治疗慢阻肺的方法。

1. 药物治疗：

西医常用的药物包括支气管扩张剂、抗炎药物和抗氧化药物。支气管扩张剂可以帮助扩张气道，缓解呼吸困难；抗炎药物可以减少

炎症反应，改善症状；抗氧化药物则可以抑制氧化应激反应，保护肺组织。

2. 氧气治疗：对于病情较重的患者，医生可能会建议使用氧气治疗。通过吸入氧气，可以提高血液中的氧气含量，减轻呼吸困难。

3. 肺康复：肺康复是一种综合性的治疗方法，包括运动训练、呼吸训练、心理支持等。通过肺康复治疗，可以提高患者的运动耐力，改善生活质量。

接下来，我们来看看中医治疗慢阻肺的方法。

1. 中药治疗：中医认为慢阻肺属于“咳嗽”“哮喘”“肺胀”等范畴，治疗原则以祛痰、止咳、平喘为主。中药方剂中常使用麻黄、桂枝、杏仁、陈皮、半夏等中药，以达到宣肺平喘、化痰止咳的效果。

2. 针灸治疗：针灸是一种传统的中医治疗方法，对于慢阻肺也有很好的疗效。针灸可以调整患者的免疫功能，改善呼吸功能，缓解咳嗽、咳痰等症状。

3. 穴位贴敷：穴位贴敷是一种外治法，将中药制成药膏或药丸，贴在特定的穴位上，以达到宣肺平喘、化痰

止咳的效果。

总的来说，西医和中医对于慢阻肺的治疗都有各自独特的方法。对于患者来说，选择哪种治疗方法应该根据病情和医生的建议来决定。同时，患者还应该注意保持良好的生活习惯，如戒烟、避免接触空气污染等，以减轻病情的进展。

我们呼吁广大患者要重视慢阻肺的治疗和管理，定期进行体检和复查，及时发现和治疗疾病，以保持身体健康和生活质量。

（作者单位：河北省霸州市康仙庄镇卫生院）