

港城名医谈

# 防哮喘,一定要查过敏原

□专刊记者 朱桂杰 于建立  
□通讯员 叶杏

不确定是从什么时候,路边的杨树开始冒出新芽,一阵大风吹过,杨絮漫天飞舞,如同浪漫的“花雨”,但对于易过敏体质的人来说来说,这可能却并不是什么好事,有的人因为这些毛絮毛皮肤红肿,鼻子敏感,甚至会引发哮喘。5月7日,是第15个“世界哮喘日”,今年的主题是“哮喘是可以控制的”。近日,记者采访了烟台山医院呼吸内科主任康丽君,了解关于哮喘的一些知识。



## 有哮喘吃什么好

患有哮喘的病人在日常生活中不管是生活还是饮食都要特别的注意,特别是关于哮喘吃什么好的问题更要清楚地知道。面对哮喘吃什么好的问题,专家提醒,应该适量多吃一些清肺的食物。

梨

梨是我们日常生活中非常常见的一种水果,并且一直以来都是我们止咳化痰的食疗首选,我国中医指出,梨味甘、微酸、性偏凉,具有很好的润肺清热、消痰降火、清胃泻热、养阴生津、滋肾补虚的功效,因此对感冒所引起的咳嗽以及各种原因所导致的咳嗽都具有很好的调理作用。

尤其是因为肺结核所导致的咳嗽以及咯痰等症状更具有明显的治疗效果,比如我国著名的“梨膏糖”就是以甜梨为主要原料,由此可见梨的润肺功效有多高。因此患有哮喘的患者在日常生活中应该多吃梨,这样才能更好的进行治疗以及控制病情。

荔枝

相信很多人都喜欢吃荔枝,并且荔枝中所含有的营养物质以及营养价值对人体都非常有益,我国中医认为,荔枝性味甘、酸而温,因此具有生津止渴、润肺化痰、健脾和胃、疏肝理气的功效,除此之外还具有很好的滋补肾阴等功效作用。同时对于患有哮喘以及支气管炎的人群来说,在在日常生活中适当吃荔枝同样具有止咳以及平哮喘的功效。

荔枝的营养价值虽然高,但在食用的时候要注意,因为荔枝属于热性食物,在在日常生活中应该适量的食用。否则的话很有可能因此而导致出现便秘的情况,同时荔枝中含有大量的糖分,因此糖尿病患者日常生活中更要注意谨慎食用。

甘蔗

甘蔗的营养价值非常高,不仅如此,甘蔗中的糖分制成红糖以及白糖后对人体来说也是非常重要的营养物质。但很多人都不知道,其实甘蔗同样具有平哮喘以及止咳的功效。我国中医认为甘蔗性味甘无毒,归肺、胃、肾经,因此具有很好的润肺益胃、补肾生津作用。

因此患有哮喘以及各种呼吸道疾病的患者,在在日常生活中都可以通过食用甘蔗来达到治疗以及预防的作用。同时甘蔗对脾胃虚弱的人群而言还具有很好的补脾胃的功效,因此肠胃功能失调的患者也可以多吃甘蔗。面对哮喘吃什么好的问题,甘蔗是理想的选择,而甘蔗的制品同样有着很好的止咳功效。

橘子

橘子一直以来都是我国居民都非常喜欢的一种水果,在橘子中大量的维生素以及各种矿物质,因此对人体而言是健康的水果。而我国中医也指出,橘子其性味甘、酸而湿无毒,因此具有润肺止咳、开胃生津、健脾止泻、行气宣痹及疏肝解郁等作用。

因此在哮喘吃什么好的问题上,专家提醒不妨多吃以上这些食物,这些食物不仅具有很好的止咳功效,同时还能够有效的预防以及控制病情。

## 专家推荐



简介:

康丽君,主任医师,副教授,呼吸内科主任,1987年毕业于中国医科大学医疗系。从医20余年。现主要从事呼吸内科工作。擅长感染性疾病诊治,如:病毒感染、重症肺炎等。擅长疑难杂症、睡眠呼吸暂停低通气综合症疾病治疗、擅长机械通气治疗重症患者。对呼吸科常见病:如:慢阻肺、哮喘、气胸、肺栓塞、肺癌、间质性肺病(肺间质纤维化)等有丰富的经验。

相关兼职:

山东省医学会女医师分会理事  
烟台呼吸分会副主任委员  
烟台医疗事故鉴定委员会委员  
每周坐诊时间:周三

## 多种过敏原易引发哮喘

康丽君告诉记者,哮喘是一种变态反应,学名支气管哮喘,大多数与过敏有关,有一定的遗传倾向,儿童时期发病的较多,成年人也有,一般老年人首次得哮喘的并不多。

据了解,哮喘发病的危险因素包括遗传和环境两方面。约40%的哮喘患者有家族史,大多数患者属于过敏体质,本身

可能对常见的经空气传播的过敏原(如螨虫、花粉、柳絮、霉菌等)、某些食物(如坚果、牛奶、花生、海鲜类等)、药物过敏。非过敏性诱发因素包括运动、病毒感染、寒冷的空气、烟雾、空气污染、二手烟以及阿司匹林等药物。

康丽君提醒,家中也有不少哮喘过敏原,需要注意。

就像这个季节,春暖花开,但是随风播散的树、草的花粉就是哮喘的过敏原之一。还有,现在几乎近50%的儿童哮喘是由宠物的皮屑、唾液或尿液过敏引起。这些过敏原是极微小的颗粒,即使宠物不在了,它们仍可悬浮在空气中。宠物也有可能把皮毛上的花粉或霉菌带入室内。

## 急性发作可能致命

众所周知,歌坛巨星邓丽君死于哮喘急性发作,可见哮喘治疗不及时、不规范可能致命。

哮喘急性发作是指气促、咳嗽、胸闷等症状突然发生,或原有症状急剧加重,常有呼吸困难,以呼气流量降低为特征,常因接触能诱发哮喘的刺激物或治疗不当等导致。程度轻重

不一,有时候发作可在数分钟内危及生命。患者如果出现上述症状,应及时就医,正确评估病情,以便给予及时有效的紧急治疗。

“哮喘患者不犯病时,与正常人无异。但是严重时可致死,重症患者,可能出现呼吸衰竭导致死亡或者引起猝死,所以必须重视。哮喘的典

型症状是发作性喘息、呼气性呼吸困难、胸闷、咳嗽或者是有痰等,常在患者接触刺激性气体或过敏原后发作。这时,要远离过敏原,使用速效支气管舒张剂马上可以缓解症状或者是吸入应用激素。”康丽君说,“同时,要预防感冒,因为感冒也可诱发哮喘。”

## 哮喘是可以控制的

哮喘是影响人们身心健康的疾病。调查显示,1年中因哮喘而需要住院或急诊治疗的患者占33%,失去就业机会的患者占58%,无法进行运动和休闲活动的患者占80%左右,被迫改变自己原有生活方式的患者占63%,有睡眠障碍的患者占68%,无法进行正常体力活动的患者占74%。这些数据意味着,有很多患者远没有达到哮喘控制的目标,控制不佳对患者的日常工作及生活都会发生影

响。今年“世界哮喘日”的主题是“哮喘是可以控制的”,因此,我们不仅要重视哮喘治疗,更应规范哮喘的治疗。

康丽君说,哮喘患者要到医院来,在医生的指导下,进行治疗。治疗方案的设置、变更,药物的减量、停用等,都应在医生指导下进行,否则可能加重病情。如果进行规范化治疗一段时间后效果不佳,则应积极寻找原因,如是否持续接触哮喘诱发因素、是否吸入药物装置使用不

当、是否患有其他疾病、是否吸烟或被动吸烟、是否患有哮喘样症状的其他疾病等。

“可以说,现在的哮喘治疗比以前更加规范了,不仅有了专门的哮喘门诊,而且管理更加规范,患者在医生的指导下用量、减量,不仅重症哮喘患者减少了,而且住院的哮喘患者也比以前减少了,现在,哮喘只要得到有效控制,是不太会影响正常的工作和社交的。”康丽君高兴地告诉记者。

## 相关链接

### 注重生活细节防哮喘

近年,哮喘在全世界的发病率和死亡率呈逐年上升趋势。目前,全球至少有3亿人以上患病,我国有3000万哮喘患者。

专家说,哮喘病人逐年增加,和空气污染有关,比如汽车尾气。小孩免疫力差,吸入汽车尾气后,会引发慢性气道炎症,导致反复发作喘息、气促、胸闷和咳嗽等。有些幼儿

哮喘病人长大后,随着免疫力增强,会慢慢好起来。但现在汽车尾气污染越来越厉害,反而会引发幼儿哮喘复发,其表现为气道高反应,一有刺激,喉咙痒痒,忍不住咳嗽。

哮喘是一种慢性疾病,需长期治疗,因此,注重生活细节很重要。花粉或灰尘较多的季节,应关闭窗户或少出门;最好使用密闭性良好的床垫、

枕头及柔韧性较好的床单和枕巾等;每周用热水清洗床单枕巾,注意调节室内湿度,尽量保持室内清洁;尽量不铺地毯,床头枕边最好不放绒毛玩具等。

季节变换时,要注意防止哮喘复发;温差较大时,要注意添加衣服,加强保暖;房内尽量保持通风。

有车族到停车场、遇堵

车等,要关窗,开车载空调要摁下空气循环键。如果外界比较空旷、绿化好,就开窗或用外循环;如果停车时间稍长,要熄火等待。体育锻炼必不可少,如游泳、划船、打太极拳、练习体操、打羽毛球、散步、骑自行车、慢跑等都可。哮喘病人或经常干咳的人,走路骑车最好戴个有过滤层的口罩。