

儿童哮喘并非“不治之症”

应尽早开始治疗,坚持长期、持续、规范、个体化原则

记者 韩虹丽
通讯员 孙方雷 赵春兰

提起哮喘,家长普遍认为这是喘息、呼吸快、呼吸粗等,其实这只是哮喘的部分表现。而且经常喘息的孩子,也并不代表一定得了哮喘。

据山东省妇幼保健院儿科副主任医师裘学芹介绍,临床上,家长对哮喘的态度分为三种情况。

“部分家长认为孩子一旦患上哮喘,就是得了不治之症,整日焦虑不安,对孩子也是小心谨慎,而有些家长不认为哮喘有多大危害,或者说重视不够,不进行治疗或治疗不规范,自行减药或停药,不听从医嘱,对孩子危害很大。”裘学芹说,还有部分家长则是不了解,甚至不知道自己的孩子患有哮喘,尤其是一些孩子只是表现为咳嗽无喘息,或只有胸闷、气促,也没有喘息的情况,就会导致延误治疗。

家长该如何正视这一疾病,孩子患上哮喘又该怎么办?

哮喘病因很复杂,有一定的遗传倾向

裘学芹介绍,哮喘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。

哮喘的主要临床表现为反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷,常在夜间或凌晨发作、加剧。

“哮喘的病因复杂,个体差异很大,具有一定的遗传倾向,其症状又以非特异性表现为主,有时仅以一种临床症状突出,如慢性咳嗽或仅有胸闷表现而不存在喘息等,给哮喘诊断带来一定困难。”裘学芹说,哮喘多有诱发因素,当儿童接触过敏原、冷空气、物理或化学刺激、呼



吸道感染、过度运动及通气,比如大笑或哭闹时,出现上述呼吸道症状,同时肺部可闻及哮鸣音,此时应高度怀疑本病。

如果怀疑孩子患有哮喘,可通过肺通气功能检测、过敏原检测、出气一氧化碳检测、胸部影像学等检查来判断。

肺功能检查可了解孩子气流受限程度和气道高反应性状况,是诊断哮喘的重要手段,也是评估哮喘控制水平和病情严重程度的重要依据。

过敏原检测,则是包括吸入性过敏原和食入性过敏原。“检测过敏原,不仅可明确患儿的常见过敏物质,还可以指导日常护理,对可能引起哮喘发作的过敏物质尽量避免接触,以防引起严重的哮喘发作。”裘学芹说,对于不可避免的尘螨等,可以采用免疫治疗。

一氧化碳产生于呼吸道上皮细胞,主要反映嗜酸性粒细胞炎症,对于临床喘息性疾病的激素吸入治疗极为敏感,因

此,一氧化碳的变化,可提示吸入激素应答。

裘学芹说,一氧化碳监测目前广泛应用于临床呼吸道疾病,是评价呼吸道炎症的主要手段之一。对于反复喘息和咳嗽的患儿,怀疑哮喘以外的疾病时,应依据临床检查,可选择胸部X线平片或胸部CT检查。

儿童哮喘有反复发作、季节性和可逆性特点

哮喘有不同的分类方法,可根据症状分类和根据诱发因素分类。

裘学芹介绍,根据症状,可分为典型哮喘和不典型哮喘,后者包括咳嗽变异性哮喘、胸闷变异性哮喘、隐匿性哮喘。

典型哮喘根据临床表现及辅助检查容易诊断,不典型哮喘中的咳嗽变异性哮喘和胸闷变异性哮喘还有症状,结合辅助检查也不容易漏诊、误诊。

隐匿性哮喘无反复的咳

嗽、喘息、气促、呼吸困难等症状,仅有气道高反应性,极不易识别和诊断。

“根据诱发因素,可分为肥胖性哮喘、过敏性哮喘、药物诱发哮喘以及感染诱发的哮喘,多数为呼吸道感染诱发哮喘发作,还有运动诱发的哮喘发作。”裘学芹说。

裘学芹介绍,儿童哮喘在临床上有一定特点,多表现为咳嗽、喘息、气促、胸闷等,诱因多样,包括呼吸道感染、过敏原暴露、剧烈运动等。

儿童哮喘有反复发作性、季节性和可逆性特点。有规律,比如常在夜间或凌晨、秋冬季节、换季时发作和加重。

由于免疫功能不完善,肺和气管、支气管发育不成熟,儿童哮喘发病率比成人高。“如果儿童哮喘没得到及时诊断和早期正规治疗,可能会影响肺部发育,尤其是多重过敏的重症哮喘患儿,可能会发展为成人哮喘,成年后慢性阻塞性肺疾病的发生率明显升高。”裘学芹说。

部分患儿到了青春期可自然缓解

哮喘控制治疗应尽早开始,并坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。

裘学芹表示,哮喘发病原因复杂,发病机制未完全阐明,目前尚无完全根治方法。

部分哮喘患儿到青春期后,表现为自然缓解,可以达到临床治愈。

“虽然可以达到临床治愈,但这并非等于‘儿童哮喘可不经治疗而达到治愈’。”裘学芹说,哮喘管理的长期目标,应是达到良好的症状控制并维持正常活动水平,最大程度降低急发作或固定性气流受限和药物不良反应的风险。

生活课堂

一个小改变 让你身体“年轻3岁”

研究发现,那些长期暴露在压力下的人,细胞损伤和炎症标志物水平,要比他们实际年龄所表现的高出许多。分析发现,这种情况下的生物年龄,要比实际年龄老上3岁。

不过研究发现,一旦从长期压力源中恢复,他们的生物年龄和细胞损伤水平,就会迅速恢复到其实际年龄水平。因此,不管平时压力多大,该休息时一定要放松,好好休息,忘记忧愁,停止精神内耗,因为这个小改变,可是让身体年轻回来的好时机!

枸杞吃不对 养生不成反伤身

江苏省中医院神经内科主任医师吴明华介绍,枸杞性质比较温和,但吃太多可能产生上火、便秘等症状,因此不宜过量食用,即使是健康人群,一人一天最好不要超过20克。

枸杞含糖量较高,糖尿病患者不宜过量食用,高血压患者、感冒发烧患者、炎症患者、腹泻患者、胃肠虚弱者,也不宜食用枸杞。

身体缺水 会让人“变傻”

研究发现:缺水会让人“变傻”,饮水不足会显著增加认知障碍风险。喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都是认知障碍的保护因素,而每日饮水量<1500毫升(尤其是<500毫升),是认知障碍的危险因素。

研究还发现:对于客观认知未受损的男性和患有轻度认知障碍的女性,绿茶消费是认知障碍的保护因素。与每天几乎不饮用绿茶的男性相比,每天饮用<1杯、1-2杯或≥3杯茶的情况下,发生客观认知受损的风险分别降低66.9%、58.1%和63.3%。

对于患有主观认知衰退的中老年女性,咖啡消费是认知障碍的保护因素,与不经常饮用咖啡的相比,经常喝咖啡的女性,出现主观认知能力下降的风险降低了50%。

对于患有轻度认知障碍的中老年女性,纯牛奶消费是认知障碍的保护因素,与不经常喝纯牛奶的相比,经常喝纯牛奶的轻度认知障碍女性,罹患阿尔茨海默病的风险明显下降了60.8%。

绿豆汤不宜长期大量喝

很多家庭一到夏季,顿顿离不开绿豆汤。可是绿豆汤寒凉,过长时间饮用易伤脾胃。

从中医角度看,阳虚体质或体内偏寒凉的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症状者,不宜多喝绿豆汤,否则会加重症状,甚至引发其他疾病,血虚血亏者也不适合喝绿豆汤。

雨后锻炼会加重湿气

夏季暴雨过后,往往比较凉爽,很多人选择在这个时候出门散步、锻炼,但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。

夏季暴雨后,空气中的湿度会加重,雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状,这就是湿热交杂引起的。阴寒湿冷之气频频进入人体,不但会折损阳气,还会将湿气困于人体,湿气缠身则百病生。

想要祛湿,日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,潮湿下雨天建议减少外出活动。

小健

来自咽鼓管的自述:

有了健康的我,你才能更好地聆听世界

记者 秦聪聪 通讯员 张丽丽

我是你的咽鼓管,你可能对我并不熟悉,但我一直在你的身体里默默工作,保护你的听力。

我是一根连接鼻咽部和中耳腔的细小管道,虽然只有3-4厘米长,但你们可别小看我,我肩负着调节中耳气压的重要任务。我能在你坐飞机、潜水或乘高速列车穿越隧道时,保护你的耳朵不会因为气压变化而感到不适。另外,我还有一个重要任务,那就是帮你阻止来自鼻咽部的异物、细菌、病毒进入中耳,保护中耳腔正常生理功能。

通常情况下,我都处于关闭状态,只有在你张口、吞咽、打哈欠时,因为周围肌肉的牵拉,我才会间歇性开启。如果你

想人为地打开我,可以试着捏住鼻子、闭紧嘴巴用力吹气,这样可以增加气压,刺激我打开,来让你的耳朵感到舒适、通畅。但是如果我过度张开,你的耳朵就会感觉很闷,甚至还可能出现听到自己的呼吸声或觉得自己说话声音大。

如果你出现耳朵发闷、听力下降、耳鸣、自觉说话声音比平时大甚至头晕,那你很可能出现了咽鼓管功能障碍。这是一种较常见的耳部疾病,发病率很高,如果你出现上述症状,千万不要大意。这些症状持续时间不等,短则数分钟长则数天,一旦出现,就让人很痛苦。

除此之外,上呼吸道感染、鼻窦炎、腺样体肥大、扁桃腺炎、急性咽喉炎等疾病,也可能影响我的正常工作。这些疾病

长期反复发作,可能导致分泌性中耳炎、粘连性中耳炎、慢性化脓性中耳炎甚至中耳胆脂瘤,还会引起听力减退。因此,生活中,你要尽可能避免这些疾病发生,以保护我的健康。

不健康的生活习惯,比如吸烟、过度饮酒等,也会影响我的正常功能。

因此,为了避免生病,你要注意别吸烟和过度饮酒。保持良好的生活习惯也很重要。比如,要保持积极乐观的心态,多参加体育锻炼或户外活动;尽量避免在空气污染严重的地方久待,注意防护。

作为你的咽鼓管,我希望你能更了解我,关心我。只有我健康,你的听力才能得到保护。我希望你能珍惜你的听力,因为它是你与世界沟通的桥梁。

小贴士

咽鼓管有问题 及时就诊别忽视

山东省耳鼻喉医院耳科中心医生介绍,如果发现咽鼓管功能障碍,要及时寻求专业耳鼻喉科医生的帮助。医生会根据病情程度,选择不同的治疗方式。咽鼓管开放不良引起分泌性中耳炎或耳闷堵等情况,可通过捏紧鼻子、紧闭嘴巴,向耳朵鼓气的方式进行咽鼓管吹张,同时可采取药物治疗。如果保守治疗效果不佳,可考虑进行鼓膜置管术或咽鼓管球囊扩张手术。

若能听到自己的呼吸声或同时伴有耳闷堵,也需来医院,让医生评估后进行相应治疗。