

哮喘病人的护理、哮喘日常要注意这些

刘 琼

南充民康医院 637000

〔中图分类号〕R473

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165(2020)11-105-01

一、什么是哮喘

实际上，哮喘是日常生活中普遍存在的一种慢性疾病，目前我国哮喘患者在全球哮喘患者总数中所占比例为 15%。其中 20 岁以上的成年人患病率在 4.2% 左右，并且呈持续上升的发展趋势。医学临床将哮喘称之为是“支气管哮喘”，它是一种慢性的气道疾病，它所表现出来的主要症状主要是气道慢性炎症和高反应性，典型症状为气急、喘息、咳嗽和胸闷等情况，一般症状在夜间或凌晨时较为严重，但多数病人基本上可以自行缓解或通过简单的治疗而得到缓解。另外，哮喘病的种类相对较多，例如：过敏性哮喘、职业性哮喘、运动性哮喘和药源性哮喘等等。常见哮喘病的高发人群主要为：有哮喘家族史或过敏性鼻炎，高敏感体质者等。尽管哮喘疾病在日常生活很常见，治疗也不是很困难，但由于哮喘病人的情况长期得不到有效地控制，加上病人和家属对哮喘的认识和认识程度较低，导致哮喘病人在发病时因未能及时治疗而死亡，所以说我国的哮喘死亡率是世界上最高的。



二、哮喘的病因与主要症状

(一) 哮喘病的病因

(1) 遗传因素：一般来说哮喘疾病与遗传基因有着息息相关的联系，所以哮喘病患者的亲属患病率会高于其他群体，而且亲属关系越近患病率就越高。

(2) 变应原：变应原可以分为三种：室内外变应原、职业性变应原以及药物等方面。其中室内外变应原中尘螨的危害是最大的，同时也是最常见的，是引发哮喘的重要原因。通常尘螨主要存在于唾液、皮毛、粪便以及尿液当中；职业性变应原主要指的是日常中较为常见的面粉、蘑菇、木材、谷物粉、饲料、咖啡豆、茶、鸽子、松香、活性染料以及抗生素等；阿司匹林、普萘洛尔以及一些具备非皮质激素类药物都是引发哮喘的变应原。

(3) 诱发因素：一是气候因素。如果病人所在地区的温度、气压及湿度等突然发生较大变化，则可导致哮喘病；二是呼吸道感染。体质较弱或体质较敏感者发生支原体感染、病毒感染或细菌感染等症时，可诱发哮喘，并加重哮喘病情；三是运动因素。从医学临床角度来看，许多哮喘或过敏性鼻炎的患者都是在锻炼后导致哮喘发作，其表现出的症状为胸闷、咳嗽、喘息等；四是

精神因素和心理因素。大家都知道精神和心理因素较差的人会直接导致哮喘病。

(二) 哮喘病的主要症状

轻度患者在步行或者上楼的过程中会出现气短或者呼吸频率增加的现象，但是在进行肺通气功能检查以及血气检查时结果均显示正常；中度哮喘患者稍微一活动就会出现气短，并且在讲话时经常出现中断的现象，伴有焦虑呼吸急促的现象，检查时会发现存在弥漫性哮鸣音和心率加快的现象；重度患者在平时休息的时候就会感觉到气短，并在说话时只能一个字一个字地表达，经常就出现烦躁或者焦虑的现象，呼吸的频率每分钟大于 30 次，并且存在三凹征、弥漫哮鸣音等；危重的哮喘病患者是无法说话的，并且大脑意识较为模糊，哮鸣音减弱甚至消失，脉率也逐渐变得缓慢。

三、哮喘病人的护理方法

众所周知，哮喘病是一种常见病，一旦发作会给患者的生活带来的诸多不便，所以对于哮喘病患者而言护理是至关重要的，下面为大家详细介绍哮喘病的护理方式：第一，用药护理。哮喘患者最常使用的药就是支气管扩张剂，该药物的优点在于吸入量少、起效快，所以是治疗哮喘病的首选药物；肾上腺皮质激素类药物是治疗哮喘病最有效的药物，但是长期使用具有较大的副作用，使用需谨慎，可用于使用后及时漱口；第二，吸氧。一般患有哮喘病的患者都会存在缺氧的情况，所以需要在必要时进行吸氧来缓解患者的病症，首先减少无氧代谢的情况；第三，保证休息。因为运动或者呼吸过度都会加重哮喘病情，所以需要为哮喘患者提供一个安静的休息环境，将所有的护理工作集中进行，在确保患者安全的情况下使其心情可以得到放松；第四，密切观察其病情发展。对于患者病情展开持续性观察，观察的内容包括：呼气时是否困难、呼吸加快后或者伴有哮鸣音、是否大量出汗、有没有胸廓饱满的现象，是否存在咯大量白粘痰的现象。

四、哮喘患者日常需要注意这些

第一，饮食调养。哮喘病患者的日常饮食应该以清淡为主，不要吃一些会引发哮喘的食物，对于辛辣刺激的食品要尽量少吃。多吃一些新鲜的蔬菜水果例如：香蕉、枇杷、梨等；第二，重视补钙。因为钙具备一定的抗过敏功效，所以哮喘病患者可以通过吃一些富含钙质的食物补充钙含量，但是要注意过敏现象的发生，这点在哮喘护理中是非常重要的；第三，适度锻炼。对于哮喘病患者来说过量的运动是非常危险的，但是又不能长期不锻炼，所以掌握好锻炼的度很重要。患者可以选择通过散步或者深呼吸的方式展开锻炼。例如：步行时停下来深吸一口气，再继续步行同时缓慢地呼气，反复多次展开，每次练习时间为 3-5 分钟；第四，多喝水。在护理哮喘病患者时需要重视患者的饮水情况，因为多喝水对于哮喘病患者来说是有益的，不仅可以补充身体所需的水分，还可以有效地稀释痰液。

虽然说哮喘的护理工作是非常重要的，但是由于哮喘的治疗周期较长，并且难以治愈，所以在治疗和护理的过程中必须要保持持续性，千万不要因病情有所缓解而停止用药。