

肺功能激发试验后的 注意事项

◎重庆市人民医院（重庆大学附属人民医院）呼吸与危重症医学科 彭 静/刘 敏

肺功能激发试验是评估气道反应性的重要手段，通过吸入特定刺激物，观察气道是否出现收缩等异常反应，为哮喘等疾病的诊断提供关键依据。试验结束并不意味着万事大吉，后续的注意事项同样不容忽视。以下这些要点，值得每一位受试者了解。

观察身体反应，及时捕捉异常信号

1.留意呼吸状况。肺功能激发试验后，需密切关注自己的呼吸。如果在试验后出现呼吸急促、气短、喘息等症状，且症状持续不缓解，甚至有加重的趋势，这可能与试验诱发的气道反应相关。此时切勿拖延，应立即告知医护人员，以便他们及时采取措施，如给予支气管舒张剂等，缓解气道痉挛，改善呼吸状况。

2.监测心率变化。心率的变化也是需要关注的重要指标，试验过程中身体可能会因应激反应出现心率增快等情况。试验后，若心率持续过快，超过正常范围，或者出现心悸、心慌等不适感觉，可能意味着身体仍处于应激状态，或者有其他潜在问题。这时应及时向医生反映，让医生评估是否需要进一步检查或处理。

3.关注全身症状。除了呼吸和心率，还要留意身体其他部位是否出现异常，比如是否出现头晕、头痛、乏力、恶心、呕吐等症状，这些症状可能与试验过程中身体的应

激反应、刺激物的影响或其他因素有关。一旦出现这些全身症状，不要忽视，及时与医护人员沟通，以便明确原因并采取相应措施。

遵循医嘱用药，助力身体恢复

1.按时使用药物。如果试验后医生根据情况开具了药物，如支气管舒张剂、糖皮质激素等，一定要严格按照医嘱按时、按量服用。这些药物对于缓解气道炎症、舒张支气管、改善呼吸功能具有重要作用。不要自行增减药量或停药，以免影响治疗效果，导致病情反复或加重。

2.了解药物作用与副作用。在用药前要向医生详细了解药物的作用机制、服用方法以及可能出现的副作用，这样在用药过程中如果出现一些不适症状，能够判断是否与药物有关。某些支气管舒张剂可能会引起手抖、心慌等副作用，了解这些信息后，若出现类似症状，就不会过度惊慌，也能及时与医生沟通调整用药方案。

3.妥善保存药物。药物的保存条件对于其疗效至关重要，不同的

药物有不同的保存要求，有些需要避光、冷藏，有些则需在干燥处保存，要严格按照药物说明书的要求保存药物，避免药物因保存不当而失效。注意药物的有效期，过期的药物不能使用，应及时更换。

调整生活方式，促进身体康复

1.注意休息。肺功能激发试验后，当天要注意休息，保证充足的睡眠。避免过度劳累，不要进行剧烈运动或重体力劳动，可以选择一些轻松的活动，如散步等，但要控制活动强度和时间。

2.调整饮食。合理的饮食有助于身体的康复，试验后应选择清淡、易消化的食物，多吃新鲜的蔬菜水果，补充维生素和矿物质，增强身体免疫力。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以及容易引起过敏的食物，如海鲜、牛奶等，以免加重呼吸道症状。要注意保持充足的水分摄入，促进新陈代谢。

3.避免接触刺激物。在日常生活中，要尽量避免接触可能刺激呼吸道的物质，如烟雾、粉尘、花粉、动物毛发等。如果处于空气污染较严重的环境中，应佩戴口罩，减少有害物质的吸入。注意室内空气的流通，保持室内空气清新，为呼吸道创造一个良好的环境。

肺功能激发试验后的注意事项涵盖身体反应观察、遵医嘱用药以及生活方式调整等多个方面。这些看似琐碎的细节，实则对保障受试者试验后安全起着关键作用。受试者只有严格遵循这些注意事项，才能让身体尽快恢复，也为后续的诊断和治疗提供可靠依据。希望大家都能重视起来，以科学、严谨的态度对待肺功能激发试验后的每一个环节，守护好自己的呼吸健康。😊