做好居家管理，远离哮喘反复发作的困扰

⊙成都平安医院　詹　卿

哮喘，作为一种慢性呼吸道炎症性疾病，影响着全球数以亿计的人们。其特点在于气道的高反应性，导致患者在接触各种触发因素（如过敏原、冷空气、烟雾等）时出现广泛的、多变的、可逆的气流受限，从而引发反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。哮喘虽无法根治，但通过有效的居家护理与自我管理，患者可以显著减少发作次数，提高生活质量。

首先，哮喘患者及其家庭成员需要对哮喘有基本的认识。哮喘是一种炎症性疾病，不仅涉及气道，还包括肺部的微小气道。炎症导致气道对各种刺激物的反应增强，引发气道收缩、黏液分泌增加和气道壁水肿，从而限制了空气流通。了解哮喘的病理生理过程，有助于患者更好地理解疾病，积极配合治疗。

创建安全舒适的居家环境

保持家居清洁，定期清洁地毯、窗帘、床上用品，使用防螨床罩和枕套。避免饲养宠物，尤其是猫狗等常见过敏原来源。室内植物也可能引发过敏，应谨慎选择或避免。保持室内湿度适中，过于潮湿的环境容易滋生霉菌，成为哮喘的触发因素。使用除湿机或空气净化器，保持空气流通。

禁止在室内吸烟，避免使用含化学成分的清洁剂。烹饪时开启抽油烟机，减少油烟暴露。寒冷空气是哮喘的常见触发因素之一。在寒冷季节，确保室内温暖，避免直接从冷空气进入室内。

合理用药，遵循医嘱

哮喘治疗药物分为快速缓解药（如短效β_2受体激动剂）和长效控制药（如吸入性糖皮质激素、长效β_2受体激动剂）。患者需清楚每种药物的作用机制、使用时机和正确用法。

即使在没有症状的情况下，也应按时使用长效控制药物，以维持气道稳定，减少发作。快速缓解药物仅在症状出现时按需使用，但不应频繁依赖，以免掩盖病情恶化。建立用药日记，记录每次用药的时间、剂量及症状变化，有助于医生评估治疗效果，调整治疗方案。

识别并避免触发因素

每个人的哮喘触发因素不同，可能包括特定的食物、药物、花粉、尘螨等。通过记录生活日记，分析症状发作前后的活动和环境变化，有助于识别个人触发因素。

一旦识别出触发因素，应采取相应措施避免接触。例如，花粉季节减少户外活动，佩戴口罩；避免食用已知过敏食物；在医生指导下调整可能引起过敏的药物。

增强身体素质，促进健康生活方式

适当的运动可以增强心肺功能，改善哮喘症状。选择低强度、持续性的运动，如散步、游泳、瑜伽等，避免在极端天气或空气质量差的日子进行户外运动。均衡饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬果、全谷物，减少加工食品和高脂肪食物的摄入。保持适宜体重，超重可增加哮喘症状。

良好的睡眠质量对哮喘管理至关重要。确保每晚7～9小时的高质量睡眠，避免夜间暴露于哮喘触发因素。压力和焦虑可加重哮喘症状。通过冥想、深呼吸、兴趣爱好等方式减轻压力，保持心情愉悦。

定期监测与医疗跟进

肺功能测试是评估哮喘控制程度的重要手段。患者应定期（至少每年1次）进行肺功能检查，及时调整治疗方案。建立稳定的医患关系，定期向医生报告症状变化、用药情况和任何新的健康问题。医生会根据情况调整治疗方案，提供必要的支持。制定哮喘紧急应对计划，包括识别哮喘加重的迹象、紧急用药指导、何时寻求医疗帮助等。确保家中备有快速缓解药物，并知道如何正确使用。

教育与支持

许多医疗机构提供哮喘教育课程，帮助患者及其家属更好地理解哮喘，学习自我管理技巧。加入哮喘患者社群，与其他患者交流经验，分享挑战与成功，可以获得情感支持和实用建议。

总之，哮喘的居家护理与自我管理是一个系统工程，需要患者、家庭成员和医疗团队的共同努力。通过创建安全舒适的居家环境、合理用药、识别并避免触发因素、增强身体素质、定期监测与医疗跟进，以及积极参与教育和支持活动，哮喘患者可以有效控制病情，享受更高质量的生活。记住，哮喘虽无法根治，但通过科学管理和积极应对，完全可以实现症状的良好控制，让生活回归正常轨道。