

哮喘发作时自救需避开误区

◎德阳市中江县兴隆中心卫生院 代 英

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，发作时会导致气道狭窄、呼吸困难，严重时甚至可能危及生命。对于哮喘患者来说，掌握正确的自救方法至关重要，同时也要避免一些常见的急救误区。本文将详细介绍哮喘发作时的自救措施，并澄清一些错误的急救观念。

典型症状要了解

哮喘发作时，通常会出现一些相关症状，患者必须对此有清晰了解。

- 1.喘息：呼吸时发出“嘶嘶”或“呼呼”的声音。
 - 2.胸闷：感觉胸部被压迫，呼吸费力。
 - 3.咳嗽：尤其是夜间或清晨，可能伴随痰液。
 - 4.呼吸急促：严重时甚至无法完整说出一句话。
- 如果出现以上症状，尤其是短时间内迅速加重，一定要立即采取自救措施，必要时就医。

正确自救5要点

哮喘发作时，患者应积极进行自救，这个过程中有5个要点要牢记。

- 1.保持冷静，调整呼吸。哮喘发作时，紧张和恐慌会加重呼吸困难的症状。尽量让自己平静下来，采用“缩唇呼吸法”：用鼻子缓慢吸气，然后像吹蜡烛一样撅起嘴唇，缓慢呼气。呼气时间应比吸气时间长，有助于排出肺内残留的空气，缓解气道痉挛。
- 2.立即使用急救药物（如速效支气管扩张剂）。大多数哮喘患者会随身携带短效 β_2 受体激动剂（如沙丁胺醇气雾剂），发作时应立即使用：摇匀药物，深呼吸后含住吸嘴，

按压药罐同时缓慢吸气，使药物充分进入肺部。通常建议1~2喷，如果症状未缓解，可间隔20分钟重复使用，但1小时内不超过8喷。

- 3.采取舒适体位。坐姿前倾：坐在椅子上，身体稍向前倾，双手撑在膝盖上，有助于放松呼吸肌，改善通气。避免平躺，以免加重呼吸困难。

- 4.远离诱发因素。如果哮喘发作是由过敏原（如花粉、尘螨、宠物毛发）或刺激物（如烟雾、冷空气）引起的，应尽快离开该环境，避免症状进一步恶化。

- 5.监测症状，必要时就医。如果出现以下情况，说明病情严重，需立即拨打急救电话或前往医院：药物使用后症状未缓解，甚至加重；嘴唇或指甲发绀（缺氧表现）；说话困难、意识模糊；心率过快或过慢。

哮喘急救常见5误区

误区1：哮喘发作时多喝水能缓解。喝水并不能直接缓解哮喘症状，虽然保持水分对健康有益，但发作时最重要的是及时用药，而不是依赖喝水。

误区2：用力拍背帮助呼吸。拍背不仅无法缓解气道痉挛，还可能让患者更加紧张，加重呼吸困难。正确的做法是保持安静，调整呼吸姿势。

误区3：过度依赖药物，忽视就医。有些患者认为只要喷了药就没事，但如果用药后症状未缓解或频繁发作，说明病情控制不佳，需要调整治疗方案，而不是一味增加药物剂量。

误区4：认为哮喘不发作就不用药。哮喘是慢性病，即使没有症状，气道炎症仍可能存在。规律使用控制药物（如吸入激素）才能减少急性发作的风险，不能只在发作时才用药。

误区5：迷信偏方，如喝醋、蒸汽熏鼻等。这些方法不仅无效，还可能刺激气道，加重症状。哮喘的治疗应遵循医生的建议，使用科学验证的药物。

科学预防5方法

- 1.规律用药：按医嘱使用控制药物，不要擅自停药。
 - 2.避免诱因：远离过敏原（如尘螨、花粉、宠物皮屑）、冷空气、烟雾等。
 - 3.随身携带急救药：确保药物在有效期内，并熟悉使用方法。
 - 4.适度运动：选择适合的运动（如游泳、瑜伽），避免剧烈运动诱发哮喘。
 - 5.定期复诊：即使病情稳定，也应定期检查，调整治疗方案。
- 最后请患者记住，哮喘可控可治，科学应对才能保障健康呼吸！☺