zhi qiang zhi xie xing zhou bing

一、支气管哮喘的基本定义

支气管哮喘，简称哮喘，是一种常见的慢性气道炎症性疾病。这种炎症会导致气道高反应性，使得气道对各种刺激因子如变应原、理化因素、运动、药物等呈现过度的收缩反应。哮喘可发生于各个年龄段，儿童和老年人相对更为常见。

二、支气管哮喘的症状表现

其症状主要包括反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等。喘息发作时，患者往往能听到哮鸣音，就像拉风箱一样的声音，这一声音主要是由于气道狭窄，气流通过时产生的。症状的发作常具有突然性，可自行缓解或者经治疗后缓解。部分患者在夜间或清晨症状加重，严重影响患者的睡眠质量和日常生活。有的患者以咳嗽为主要症状，称为咳嗽变异性哮喘，这种类型容易被误诊为普通咳嗽而延误治疗。

三、支气管哮喘的发病原因

支气管哮喘的发病是多因素的。遗传因素起着重要的作用，如果家族中有哮喘患者，其亲属患哮喘的概率相对较高。环境因素也不可忽视，例如，变应原是常见的诱发因素，像屋尘螨、花粉、动物毛发皮屑等。空气污染、吸烟（包括主动吸烟和被动吸烟）、职业性粉尘暴露等也会增加哮喘发病的风险。此外，呼吸道感染，尤其是儿童时期的呼吸道合胞病毒感染，也与哮喘的发病和发展有关。

四、支气管哮喘的诊断方法

诊断支气管哮喘主要依靠患者的症状、体征以及肺功能检查结果等。医生会详细询问患者的症状发作频率、持续时间、诱发因素等情况。在肺功能检查中，支气管舒张试验或支气管激发试验是重要的诊断手段。如果支气管舒张试验阳性或支气管激发试验阳性，结合患者的症状，有助于确诊哮喘。另外，血常规检查中嗜酸性粒细胞计数、过敏原检测等也有助于辅助诊断。

五、支气管哮喘的治疗措施

支气管哮喘的治疗目标是控制症状、预防发作。治疗主要分为控制药物和缓解药物。控制药物需要长期使用，主要用于治疗气道炎症，如糖皮质激素（通常是吸入性的）、长效β? -受体激动剂等。缓解药物则是用于快速缓解哮喘发作时的症状，如短效β? -受体激动剂、短效抗胆碱能药物等。在治疗过程中，患者需要避免接触已知的诱发因素。对于病情较为严重的患者，可能还需要进行免疫治疗等特殊的治疗方法。同时，患者自身也要注意生活方式的调整，如适当运动、保持良好的心理状态等，这对于控制哮喘也非常重要。

六、支气管哮喘患者的日常生活注意事项

支气管哮喘患者在日常生活中需要格外注意。在居住环境方面，要保持室内清洁，经常打扫，减少尘螨的数量。对于有过敏史的患者，尽量避免接触过敏原，如花粉过敏者在花粉季减少外出或佩戴口罩等。患者应戒烟，避免被动吸烟。在运动方面，要选择适合自己的运动方式和强度，在运动前可适当使用预防性药物。饮食上也应尽量清淡，避免食用可能诱发哮喘的食物，如果发现某些食物与哮喘发作有关，应避免食用。此外，患者要遵循医生的治疗方案，规律用药，定期复诊，以便及时调整治疗方案。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作