

有的可能仅出现反复咳嗽的症状 也可能伴有过敏性鼻炎症状

# 儿童哮喘不一定表现为喘息

秋冬季节，儿科门诊的哮喘患儿最近有逐渐增多的趋势。据儿科专家表示，近期慢性咳嗽的患儿，近一半是看哮喘的。小儿哮喘的治疗以早发现、早治疗为目标，如不及时治疗或治疗不当，可发展为成人哮喘，更难治愈。专家提醒广大家长，一方面日常要避免小儿哮喘的发生，另一方面要及时发现小儿哮喘的早期症状，及时治疗。

## 哮喘并非都有明显喘息症状

“儿童哮喘起始于3岁以前，常见于学龄期儿童。”专家指出，冬天、冬春交际、春天花粉多的时候，都是儿童哮喘高发的季节。

“近年来，儿童哮喘的发病率有逐年增高的趋势。”专家说，这跟空气等环境因素有关。引起小儿哮喘的原因主要有：1.遗传过敏体质；有的孩子有湿疹、过敏性鼻炎或对食物、药物有过敏史；有的孩子家长、亲戚有过敏性鼻炎、皮炎、荨麻疹，孩子也更容易得哮喘。2.环境因素：对花粉、药物、冷空气、气味（消毒水、装修味道、香水等）过敏。3.感染诱发的：如感冒一直拖着没治好，引起气喘。4.经常吃冷饮等刺激性食物，更容易诱发哮喘。

发哮喘。5.其他：情绪过度激动或剧烈运动等因素也可以不同程度诱发哮喘。

值得注意的是，有的孩子可能仅出现反复咳嗽的症状；也可能伴有过敏性鼻炎的症状如鼻子痒、流鼻涕，所以老爱揉鼻子、抠鼻子；有的孩子受到气味刺激时，还可出现刺激性干咳、痰少、反复咳嗽等。因为哮喘跟过敏性鼻炎的相关性很强，属于同一呼吸道同一疾病，这就是为什么很多时候治疗哮喘的同时要治疗鼻炎。而大一点的孩子，则容易表现为反复胸闷。这些都有可能是哮喘发作的表现，所以，如果孩子有上述症状，家长们一定要及时带去就医。

## 哮喘治疗最忌随意停药、减药

哮喘的治疗分急性期和缓解期，治疗原则为：急则治其标，缓则治其本。“我们更强调缓解期的治疗，只有改善患儿体质，才能更有效地治疗哮喘。”专家说，在临幊上，家长们很容易出现一个误区，以为孩子不咳、不喘了，就可以不吃药了。特别是西医的治疗方法以吸入性糖皮质激素治疗急性症状，让家长谈“激素”色变，认为长期用激素有害孩子健康，于是随意停药、减药，这是严重错误的。

哮喘难治，有几方面的原因：一是能否做到早诊断、早治疗，一般越晚发现，需要治疗的时间就越长；二是很多家长让孩子用药

用用停停，导致病情反复，更容易加重肺功能损伤。需要明确的是，哮喘治疗是一个长期的过程，治疗时间最短半年，长的可达几年甚至终身，年纪越大越难治。

除了遵医嘱用药、不要随意用药之外，平常还要注重提高患儿体质改善，增强抵抗力。在改善体质方面，中医治疗有着独特的优势。专家说，中医治疗哮喘，一般采用内外合治的方式：内服汤剂、中成药、外穴位敷贴、穴位注射等。例如著名的三九天灸，一般来说坚持3次左右，即治疗3~5年，哮喘患儿的病情可以得到明显改善，减少发作次数。



## 应注意加强体质、避免接触过敏原等

有哮喘日常要注意什么呢？专家指出，应该注意以下几点：

1. 加强体质。在日常生活中，要让孩子适当锻炼，增强体质。冬季也要适当锻炼，加强孩子对冷空气适应度；夏季提倡游泳。但要注意，如果孩子对泳池消毒剂过敏，则不适合这种运动方式。

2. 避免过敏原接触，如花粉、尘螨等。花粉常见的春季，要减少户外活动，避免去人流拥挤的地方。尘螨防不胜防，但家

长们做到及时清洁、多晒卧具，还是可以减少尘螨的。若有必要，还可以给孩子做脱敏治疗。

3. 注意通风，室内温度要适宜。冬天室内温度不要太高，避免进出室内外温差太大；夏天出汗太多要及时换衣服，避免感冒诱发哮喘。

4. 饮食上不要吃太多刺激辛辣的食物，以清淡为主，冰冷的食物更要忌口。日常还可以用一些药膳食疗方，改善体质。



## 小儿哮喘食疗方推荐

### ●肺脾气虚型

症状：脸色偏黄，容易肚子胀，大便有时干有时稀烂，肌肉松软。

推荐：黄芪炖乳鸽。黄芪、乳鸽、生姜一起炖60分钟，3天服用一次。

### ●脾肾亏虚型

症状：脸色苍白，没有光泽；活动后易气喘，容易累；不喜欢运动，手脚不暖。

推荐：参蛤炖瘦肉。蛤蚧、生晒参、瘦肉、生姜，隔水炖50分钟。蛤蚧选用一公一母一对，小儿减半，每周2~3次。

### ●单纯肾虚型

症状：活动后气喘、汗多。

推荐：虫草炖鸭肉或瘦肉。虫草切碎，与鸭肉或瘦肉一起炖60分钟，3天服用一次。（林恒华）