

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

“儿童哮喘起发于 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。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,儿童哮喘不一定表现为喘息,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。

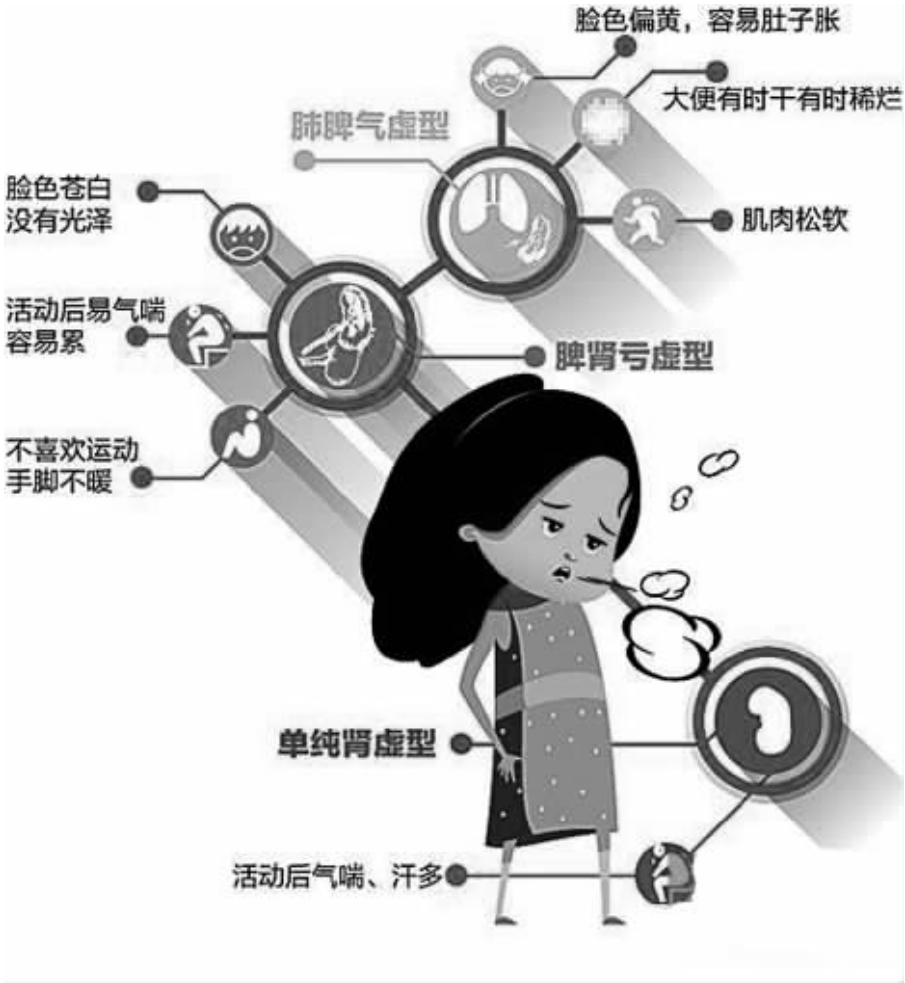
哮喘治疗最忌随意停药、减药

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,在临床上,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式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力;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)