



承德市中心医院  
健康宣教专栏

# 呵护健康 珍爱生命 ——您与我们共同的责任

## 科学应对哮喘 让冬天不再“难过”

承德市中心医院 景卫革

近期,在国家卫生健康委新闻发布会上,相关专家表示,冬季来临,气温骤降,呼吸系统疾病已进入高发季节,需警惕多种病原体混合感染带来的呼吸道疾病叠加。并且,本次大流行并非只有儿童“中招”,通过成人就诊患者呼吸道病原微生物核酸检测结果显示,核酸检测阳性率从高到低依次为肺炎支原体、甲型流感病毒、乙型流感病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒。支气管哮喘(简称“哮喘”),是常见的呼吸道慢性疾病之一。随着气温下降及呼吸道疾病流行,前来医院就诊的哮喘患者也明显增加。那么,哮喘患者应如何做好自我防护,减少急性发作,并进行规范治疗呢?今天围绕这些问题跟大家共同探讨。

### 哮喘的致病因素

哮喘,是一种呼吸道的慢性炎症性疾病。由于各种原因的气道刺激,呼吸道感染或黏液产生,导致支气管出现发炎或堵塞。发作时,支气管周围的肌肉收缩,支气管管腔变窄,导致气体进出困难。患者表现出喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状。引起哮喘发作的原因,包括遗传和环境因素两方面。

**首先是遗传因素:**有非常明确的家族性,哮喘患者亲属患病率高于群体患病率,且血缘关系越近,患病率越高;患者病情越严重,其亲属患病率也越高。有一组统计数字表明,如果父母都有哮喘,其子女哮喘发病率可超过50%;如果父母其中一人有哮喘,其子女发病率可降至20%;如果父母双方都没有患过哮喘,其子女患哮喘的概率仅有6%左右。

**其次是环境因素:**环境因素,在哮喘发病中也起到重要的促发作用。相关的诱发因素较多,包括1.吸入性的诱发因素:枕头的尘螨、花粉、动物毛屑、新装修房子的甲醛等;2.呼吸道感染:病毒、细菌、支原体或衣原体等引起的呼吸道感染;3.食物性的诱发因素:鱼、虾、蟹、蛋类、奶等对人体来说的异体蛋白类;4.药物因素:心得安、阿司匹林、抗生素等;5.此外,气候变化、运动、妊娠及精神紧张等,都可能是哮喘的诱发因素。

哮喘的发病原因,有些可以表面观察而知,但有些原因是隐蔽的,需医生和患者共同查找。特别是,患者本人及其家属

应关注及寻找每次发作的原因,与医生探讨以利于诊疗。

### 典型症状早知道

哮喘发作轻重不一,持续时间数小时至数日不等,特别是夜间及清晨为重,严重时可引起猝死。学会识别哮喘发作的症状,早发现、早治疗很重要。哮喘患者咳嗽、喘息、气促、胸闷、呼吸困难,尤其在接触诱发因素时出现。

**咳嗽:**在夜间或早晨咳嗽明显,刺激性气味可能诱发,多为干咳,痰少,或少量白痰。

**喘息:**呼气时高音调的哨笛声,尤其夜间。

**气促:**感到空气不够用。

**胸闷:**感觉好像什么东西压在胸上,喘不过气。

同时,还包括呼吸困难、活动能力下降、不能参加体育活动等。

哮喘患者咳嗽、喘息、气促、胸闷、呼吸困难的这些症状,可能全部存在或仅有部分症状。并非哮喘患者都会喘息、气促,部分患者只表现为咳嗽或者胸闷,又称咳嗽变异型哮喘或胸闷变异型哮喘。这些症状间断出现,由环境中某些因素诱发。

### 呼吸道感染需警惕

今年冬天,呼吸道疾病发病率明显高于往年,特别是肺炎支原体感染及各种呼吸道病毒感染导致的上呼吸道感染、支气管炎及肺炎,哮喘患者也较往年发病明显增多。我们之前也提到,呼吸道感染,是哮喘症状(如咳嗽、喘息等)控制不佳以及哮喘急性发作的主要诱因之一。原因主要为以下三点:

**1.病毒感染导致呼吸道急性炎症:**病毒感染会诱发一系列的气道急性炎症反应,从而累及大小气道壁水肿、厚度增加、气道高分泌等,导致气道阻塞。

**2.病毒感染导致气道高反应性加重:**病毒感染诱导神经源性炎症,患者迷走神经兴奋,胆碱能神经递质传导增强,这些反应与气道炎症形成恶性循环,导致气道高反应性增

加。

**3.病毒感染可能导致哮喘患者原本的炎症进一步增加:**哮喘患者长期存在气道慢性炎症。由于病毒感染导致的上皮细胞破坏,增加了气道对过敏原的反应,也增强了炎症反应。导致喘息、咳嗽及胸闷等症状加重且持续至感染后迁延不愈,并可诱发哮喘急性加重,导致潜在的急诊、住院等严重后果。

### 治疗方式要牢记

大家要了解,哮喘是气道的慢性疾病,需要长期用药控制且目前不能根治。哮喘治疗的目的是使患者能像正常人一样生活、学习和工作;预防因哮喘急性重度发作而危及生命;防止未来出现肺功能的慢性损害,如肺心病、呼吸衰竭等并发症。哮喘患者长期规范化的治疗,可使大多数患者达到良好或完全的临床控制。

哮喘的治疗,包括环境因素的控制和药物治疗。治疗哮喘的药物,可以分为控制药物和缓解药物。

**环境因素的控制:**预防感冒,尽量避免各种诱发因素。吸烟能够诱发和加重哮喘,因此哮喘患者更要戒烟。部分患者能找到引起哮喘发作的诱发因素,脱离并长期避免接触这些诱发因素是防治哮喘的有效方法。同时,要进行适当的体育锻炼,增强免疫能力及体质,生活规律,保持心情愉快。

**药物治疗:**1.控制药物:也称维持药物,是指需要长期且每天使用的药物,以预防和减少哮喘发作。首选的控制哮喘药物是,吸入性糖皮质激素联合长效 $\beta_2$ 受体激动剂。此类药物的主要机制,是减轻气道炎症,舒张气道。由于哮喘患者的气道炎症反应是持续存在的,中重度患者和部分轻度患者需要每天规范足量使用。日常可以随身携带,并且在家中、办公室等触手可及的地方各备1支以防止因遗忘而漏吸。在秋冬季病原体感染高峰,为避免前往就医交叉感染或者药物不足,患者可一次备足至少3个月量的药物,以防不时之需。2.缓解药物:是指按需使用的药物,通俗地说就是哮喘发作时临床缓解症状的药物。这些药物通过迅速解除支气管痉挛从而缓解哮

喘症状,常用的速效吸入性 $\beta_2$ 受体激动剂,如沙丁胺醇气雾剂。患者需随身携带,当哮喘发作时可迅速缓解症状。但大家一定要清楚,缓解药物是不能预防及减少哮喘发作的。

需要强调的是,哮喘是气道慢性炎症性疾病,这种炎症的本质与感染无关。所以,对于大多数哮喘患者来说,不需要使用抗菌药物,或者只是在合并细菌感染时短时使用。

### 科学应对急性哮喘

哮喘的急性发作,可能是致命的,因此,我们要掌握科学的急救方法。首先,应脱离诱发因素,这一点至关重要。其次,立即吸入短效 $\beta_2$ 受体激动剂,如:沙丁胺醇气雾剂,必要时反复吸入,如果喘息、咳嗽等症状好转,可在家继续观察治疗;如患者用药反应极差,出现明显喘憋、呼吸困难伴出冷汗、不能平卧、端坐呼吸、口唇指甲青紫、不能成句说话,甚至出现意识障碍等症状,提示病情危重,应尽早到医院就诊,必要时拨打“120”。

### 规范用药要坚持

哮喘,是气道的慢性炎症性疾病,需要长期用药控制。哮喘控制不好、反复发作的重要原因之一,就是病情一有好转,就自行停药,导致气道炎症长期得不到控制。

建议维持用药的哮喘患者至少坚持3个月的规范化治疗。对于大多数哮喘控制药物,虽然从用药开始即有明显改善,但患者想要充分获益需至少接受治疗3到4个月。因此,只有当哮喘症状得到控制并维持至少3个月,且肺功能恢复正常并维持平稳状态,才可考虑在医生的指导下降级治疗,不能自行停药。同时,需要充分评估急性加重的危险因素等,以避免降级治疗失败。

秋冬季呼吸道疾病大流行,哮喘患者应作为重点防护人群,但也不必过度恐慌焦虑。只要加强自我防护,做好过敏原规避,同时坚持规范用药,就可以控制症状并减少急性发作风险,平稳度过冬季。

**森林资源是全社会的共同财富  
森林防火是全社会的共同责任**

承德日报社 宣

### 1350立方米高炉热风炉节能降碳改造环境影响评价(征求意见稿)第二次信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》(河北省环境保护公众参与条例)等有关规定,现将本项目有关事项向公众公告如下:

一、项目基本情况:建设地点:河北省承德市鹰手营子矿区北马圈子镇(承德建龙特殊钢有限公司厂区内)  
建设内容及规模:对现有的1350m<sup>3</sup>高炉的1#热风炉系统增加一座热风炉及管道设施,1#热风炉系统采用“两烧两送”工作制度,提高送风温度。

二、联系单位和联系人:  
建设单位:承德建龙特殊钢有限公司  
联系人:贾超;联系电话:0314-5316538 邮箱:jiachao@ejian-long.com  
编制单位:河北合度环保科技有限公司  
联系人:李博睿;联系电话:15732863723 邮箱:3204408832@qq.com

三、环境影响评价报告(征求意见稿)获取途径及查阅方法:链接:<https://pan.baidu.com/s/1p9UL30iBFSINmTFNMMaSPQ?pwd=j98u> 提取码:j98u  
查阅方式:公众可向建设单位索要纸质版环境影响评价征求意见稿。

四、征求意见的公众范围:项目评价范围内的公民、法人、其他组织。

五、公众意见网络链接:链接:[https://pan.baidu.com/s/1y\\_TvNMWGYXbSc8A1Rm0LrA7pWd=j14h](https://pan.baidu.com/s/1y_TvNMWGYXbSc8A1Rm0LrA7pWd=j14h) 提取码:j14h  
提交方式及途径:个人和单位可在2023年11月30日至2023年12月13日(共10个工作日)通过信函、电子邮件或者其他方式向建设单位提交意见。

承德建龙特殊钢有限公司  
2023年11月29日

### 拍卖公告

我公司接受委托,定于2023年12月14日14时30分在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对冀 HUD950、冀 HFQ767 两辆桑塔纳旧机动车依法公开拍卖。

展示日期:2023年12月11日至12日,展示地点:河北省承德市双桥区人民法院。详细信息请登录全国公共资源交易平台(承德市)及中拍平台查询报名参与竞拍并联系我公司确认竞买资格。

公司地址:河北省承德市双桥区义泰街8号  
联系人:冯经理  
联系方式:0314-2108096、13831462892  
承德嘉德利拍卖有限公司  
2023年12月6日

### 拍卖公告

我公司受托,定于2023年12月13日14时30分在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对平泉市国有黄土梁子林场部分林业资源(92.10立方米松树)三次进行公开拍卖。

自该公告发布之日起至2023年12月12日在拍卖标的原址进行展示(具体信息详见拍卖文件)。有意竞买者请登录平泉市公共资源交易平台([http://szspj.chengde.gov.cn/ggzy/index\\_pc](http://szspj.chengde.gov.cn/ggzy/index_pc))或与我公司联系获取具体信息。报名及保证金缴纳截止时间:2023年12月12日16时(以竞买保证金到账、公共资源交易平台报名回执单和我公司办理竞买手续为准)。

联系人:张秋红  
联系电话:15203243625  
联系地址:承德市双桥区车站路顺诚大厦7楼703室  
承德软顺拍卖有限公司  
2023年12月6日

**净化未成年人成长环境  
保护未成年人健康成长**

承德日报社 宣