

# 哮喘

Simplified Chinese



哮喘是肺里小气管变窄引起的常见疾病。气管肿大发炎会使其变窄，生成更多粘液。此外，气管周围的肌肉束发紧。这些变化加大空气进出肺部的难度，带来呼哧声、咳嗽和呼吸困难。

婴儿和学步儿童呼吸时发出呼哧声很常见，但不是所有呼吸带呼哧声的儿童以后会有哮喘。大约四分之一的儿童在童年某个阶段确诊有哮喘。

只要治疗方法正确，几乎所有有哮喘的儿童都能参加体育运动并过上活跃的生活。有哮喘的儿童应该有一个哮喘行动计划，它告诉你如何预防哮喘发作以及发作时如何实施控制。

哮喘何时会发作很难预测，对每个儿童的影响也各异。很多儿童长大后哮喘就消失了。

## 哮喘的迹象和症状

你孩子哮喘发作的常见迹象包括：

- 呼吸困难 – 你孩子可能在不动时感到气短、胸闷、得使劲呼吸或因为喘不过气来而无法讲完整句话。他们可能看上去缺乏精力。
- 呼哧喘气 – 你孩子呼吸发出吹哨声。
- 咳嗽 – 通常在晚上或清晨、天气变凉和在运动时出现。单单咳嗽并不意味着有哮喘。

以上是哮喘轻微发作时的症状。这些症状通常持续两三天，有时会更长。大多数哮喘发作都是轻微的。

出现严重哮喘发作时：

- 你孩子可能会感到难以呼吸、非常痛苦、筋疲力尽或甚至步履艰难。
- 他们在努力吸气时你可能会看到他们的喉咙或胸口有深吸的动作。

**出现严重哮喘发作时立即叫救护车。**

## 什么会引起哮喘？

哮喘起因经常是个谜。家里人可能都有，而且有些儿童的哮喘和其它疾病有关，比如湿疹、花粉热和过敏症。

引起哮喘发作的原因有很多，最常见的是病毒引起的呼吸道感染，比如感冒。其它常见哮喘发作起因包括：

- 运动
- 天气变化或刮风天气
- 屋里的尘螨、花粉或宠物。

香烟 – 甚至是衣服上或家具上的烟草味 – 也会引起哮喘发作，所以不要让任何人在屋里抽烟或在孩子周围抽烟。

尽管不可能总是知道哮喘何时会发作，但你最好要了解什么可能会引发你孩子哮喘，这样你就能尽量避免它。

## 什么时候去看医生

如果孩子呼吸困难、发呼哧声或咳嗽，务必要带他们去看医生，看看是不是哮喘。如果孩子有哮喘，请医生制定一个哮喘行动计划，它告诉你如何预防哮喘发作、发作时如何控制。

## 治疗 – 哮喘行动计划

你孩子的哮喘行动计划应该放在一个你容易找到的地方。确保照顾你孩子的人都知道孩子有哮喘而且明白在哮喘发作时应该怎么做。

预防是治疗的最重要环节。避免通常会引起哮喘发作的诱因并控制花粉热和湿疹等其它疾病。

有哮喘的儿童最常用的两种药物分别起缓解作用和预防作用。一些较严重的病例可能需要用起控制作用的药物。

## 缓解类药物

缓解类药物协助舒张气管，让呼吸顺畅些。它们松弛变窄的气管，便于空气通过，缓解哮喘症状。它们很快就能奏效 – 通常在几分钟内。最常用的缓解类药物是salbutamol，一般叫Ventolin。

哮喘发作时孩子每隔2-4小时就需要使用缓解类药物。一旦首次发作有所改善，孩子需要坚持每天使用缓解类药物3到4次，直到咳嗽和呼吸声消失。

医生还可能开prednisolone（一种类固醇）。这种药有助于让气管更快地对Ventolin做出反应，还有助于预防气管黏膜出现肿胀或变窄。

## 预防类药物

预防类药物有助于预防哮喘发作。Flixotide或Pulmicort是吸入预防类药物，Singulair是一种药片状预防类药物。预防类药物每天都要用。

不是所有儿童都需要预防类药物。如果孩子每周不止一次出现哮喘症状，医生会建议用预防类药物。用预防类药物的儿童需要定期看医生，确保药物正在起作用。医生会根据需要调整药物剂量。

## 控制类药物

如果仅靠预防类药物不能控制哮喘症状，还可以用控制类药物，比如Serevent和Formoterol。它们的作用类似Ventolin和Bricanyl，但药效更长。控制类药物一定要在用过预防类药物之后使用，而且经常要和一种吸入药物一起使用。

## 使用哮喘药物

吸入是使用大多数哮喘药物的最好办法。喷雾器将液体药物转化为气体，通过一个口罩或吸嘴吸入。大多数儿童使用的是一种带吸嘴的喷气罐，作用和喷雾器一样。和通常在医院和救护车里使用的喷雾器相比，带吸嘴的喷气罐价格便宜，使用起来更快，携带更方便。

一定要让孩子知道如何使用他们的哮喘药物，而且你要明白如何帮助他们。详见我们的资料单[哮喘 – 使用吸嘴](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_use_of_spacers) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Asthma\_use\_of\_spacers)。

一定要让孩子随身带他们的哮喘药物。

## 哮喘发作时怎么办

如果孩子哮喘发作，执行孩子的哮喘行动计划，或执行以下4x4x4哮喘急救步骤：

1. 让孩子自然坐直并保持平静。
2. 摇晃起缓解作用的蓝色喷气罐，然后通过吸嘴（有的话）分别喷四下，每喷一次叫孩子通过吸嘴吸四口气。
3. 等4分钟，如果孩子的哮喘状况没有缓解，重复第二个步骤。
4. **如果仍不见好转，立即叫救护车。**说你孩子哮喘急性发作。等救护车时连续重复第二个步骤和第三个步骤。

## 重点记住

- 请医生制定一个哮喘行动计划。
- 要缓解哮喘症状应该使用缓解类药物。
- 如果医生开了预防类药物处方，那么应该每天都用。
- 一定要让孩子知道如何使用他们的哮喘药物，而且你要明白如何帮助他们。
- 一定要让孩子随身带他们的哮喘药物。
- 如果孩子哮喘发作，执行孩子的哮喘行动计划或4x4x4哮喘急救步骤。
- **如果孩子的症状急速恶化或他们严重气短、无法说话或嘴唇发紫，打电话叫救护车。**

## 要了解更多信息

- 儿童健康信息: [哮喘 – 使用吸嘴](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Asthma\_Use\_of\_spacers)
- 儿童健康信息: [哮喘 – 视频](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/asthma-videos)
- Better Health Channel: [哮喘发作急救](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid)
- [National Asthma Council Australia](http://nationalasthma.org.au) (nationalasthma.org.au)
- [Asthma Australia](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home) (asthmaaustralia.org.au/vic/home)
- [ASCIA- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) (allergy.org.au)
- 维州西区社区哮喘计划 (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) 或维州北区社区哮喘计划(dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program).



The Royal Children's Hospital编制, 维州政府协助。 [rch.org.au/kidsinfo](http://rch.org.au/kidsinfo)

**2018年审定**

儿童健康信息获The Royal Children's Hospital Foundation支持,  
捐赠网址: [rchfoundation.org.au](http://rchfoundation.org.au)。

## 免责声明

本资料不应替代医生或健康专业人士的建议。RCH已尽所有合理努力确保出版时本资料的准确性。RCH对本资料所列治疗方法的任何错误、造成的误解或成功把握不负任何责任。本资料会定期更新, 请务必注意使用最新版本。