



# 儿童支气管哮喘的防治

支气管哮喘是儿童期最常见的慢性呼吸系统疾病，严重危害儿童的身心健康，并给家庭和社会带来沉重的经济负担。早期诊断、规范化管理和早期干预是提高儿童哮喘控制水平和改善预后的重要手段。

## 什么是哮喘

哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现，常在夜间和(或)凌晨发作或加剧。呼吸道症状的表现形式和严重程度具有随时间而变化的特点，并常伴有可逆性呼气气流受限和阻塞性通气功能障碍。哮喘的病因复杂，个体差异很大，其症状又以非特异表现为主，有时仅一种临床症状突出，如慢性咳嗽或仅有胸闷表现而不存在气喘等，给哮喘诊断带来一定困难。

## 哮喘的致病因素

哮喘是一种具有遗传倾向的异质性疾病，有一定的家族

聚集发病倾向，哮喘家族史是早已公认的哮喘发病的高危因素。有报道称，父母中一方有哮喘，其孩子患哮喘的概率为20%，患病率较其他儿童高2倍至5倍；父母双方均患有哮喘，其孩子患病率约为50%。

哮喘的发病是遗传因素与环境因素共同作用的结果。环境因素在哮喘发病中起重要作用，如接触环境中的螨虫、霉菌和花粉等过敏原，处于烟草暴露和被污染的环境中，以及出生后免疫耐受建立时期的各种环境因素等，对哮喘的发病均有影响。

2020年全球哮喘防治倡议(GINA)指出，空气污染与全球13%的儿童哮喘发生有关。综上所述，虽然具有哮喘家族史的儿童患哮喘的可能性增高，但通过加强对哮喘的认识、避免接触不良环境因素等，哮喘仍是可防可控的。

## 诱发或加重哮喘症状的环境因素

诱发或加重哮喘症状的环境因素包括以下7点：

1. 过敏原。如花粉、尘螨、宠物毛发和皮屑、霉菌等。
2. 空气污染。如烟雾、化学气体、工业排放物等。
3. 气候变化。如温度、湿度的剧烈变化。
4. 感染。如感冒、流感等病毒性或细菌性呼吸道感染。
5. 物理因素。如冷空气、剧烈运动等。
6. 心理因素。如压力大、情绪波动大等。
7. 服用某些食物或药物。如易引起过敏反应的部分水果、坚果，某些抗生素或非甾体抗炎药等。

## 如何预防哮喘

1. 勤洗手，预防感染。
2. 通过过敏原检测等方法查找过敏源，在生活中避免接触过敏源。在春季、夏季、秋

季的花粉散播时期，应尽量减少外出，必要外出时戴好口罩，注意保持环境的干净卫生，多开窗通风，勤换勤洗床单、窗帘等患儿接触多且容易积灰的用品，定期清洗空调滤网。

3. 尽量避免接触宠物。喂养宠物时要佩戴口罩，及时清理衣物上的毛屑，不要玩毛绒玩具，避免使用地毯等容易吸附毛屑的物品。

4. 适当运动锻炼，增强体质。

5. 预防用药、规律用药，以达到良好控制哮喘的目的。

6. 尘螨过敏儿童可通过脱敏治疗产生免疫耐受，是目前唯一对因治疗方法。

## 如何治疗哮喘

哮喘治疗应尽早开始，并坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。哮喘的治疗目标不仅限于尽快控制哮喘急性发作，还应预防和减少反复发作，达到并维持最佳控制状态，并选择合适的药物进行个体化治疗，避免或降低哮喘治

疗药物的不良影响。

急性呼吸道病毒感染是导致儿童哮喘急性发作的主要原因之一，对于部分轻度哮喘及不愿意长期使用控制药物的患儿，可采用预防性或间歇治疗的方案。即在急性呼吸道感染初期或出现与哮喘相关的先兆症状时，对未使用每日控制治疗的哮喘儿童短程使用强化控制药物治疗，或在原有控制治疗的基础上短时增加控制药物剂量，以预防哮喘发作。

如果哮喘症状控制良好且通气功能稳定持续3个月以上，通常可以考虑降级治疗。降级治疗的方法需因人而异，要选择合适的降级治疗时机，根据患儿当前的治疗方案、风险因素和偏好，避免呼吸道感染、环境变化、开学以及季节变化等诸多不利因素的影响。任何降级治疗都应该被视为一次尝试性方案调整，从症状控制和急性发作频率方面评估其治疗效应。

(柳州市妇幼保健院儿科病区 张琴)

# 如何应对宝宝积食

您家里有不爱吃饭的宝宝吗？您在为宝宝不爱吃饭而犯愁吗？您知道宝宝不爱吃饭该怎么办吗？让我们一起来了解宝宝积食该如何应对。

## 宝宝积食的原因

积食，中医又称“积滞”，是一种中医疾病，指的是小儿由于内伤乳食、停滞中焦、积而不化、气滞不行所形成的一种胃肠疾病。现今物质生活水平不断提高，摆上我们餐桌的食物越来越丰富，父母疼爱宝宝，想让宝宝吃好喝好，爷爷奶奶等长辈更是希望宝宝吃得好而且吃得多。这种每日高蛋白、高热量、高脂肪的喂养方式，对于脾胃稚嫩的小孩来说是很难消化的，长此以往容易造成消化不良，导致脾胃壅滞、运化不佳，宝宝积食现象就出现了。小儿积食及积食并

发症，成为儿科门诊就诊的主要原因之一。

## 如何判断宝宝积食

积食多发生于婴幼儿，主要表现为进食减少、放屁臭秽、暖气酸腐、大便酸臭、肚腹胀热或疼痛。积食快速判断有4个方法：首先看宝宝的舌苔，宝宝的舌苔如果特别厚，说明有可能积食了；其次闻一闻宝宝的口气，如果有酸腐异味，说明有可能积食了；然后观察宝宝的便便，如果大便特别臭，有臭鸡蛋的味道，说明有可能积食了；再次就看宝宝的食欲，食欲不振与食欲特别旺盛都要引起注意，这都有可能积食了。

## 宝宝积食有何危害

宝宝积食如果没有得到及时处理，往往会出现食欲不

振、厌食、口臭、腹胀、睡眠不安和手足心发热等症状，甚至引起发热、便秘、夜啼、疳积等其他病症，长期积食还会导致宝宝营养不良，影响宝宝的生长发育。

## 宝宝积食的家庭处理方法

宝宝一旦出现积食的症状，要做到以下几点：

1. 要消积导滞，及时控制高热量、高蛋白、高脂肪食物的摄入，多吃易消化食物，多吃新鲜蔬菜。
2. 适当增加户外活动，促进消化。
3. 可以给宝宝吃一些消积化滞类的中成药，或一些具有健脾化积的药膳汤粥茶等。这里推荐一款消积茶：麦芽山楂苹果茶。

取炒麦芽10克、干山楂10克、莱菔子10克、苹果1个，将以上食材洗净，苹果切块备用。锅内加入以上食材，加2碗至3碗水，盖锅盖煮至沸腾，再煮约10分钟至苹果透明变色即可出锅，待放凉后即可给宝宝饮用。宝宝积食时，可连续安排2日至3日酸甜可口的麦芽山楂苹果茶。

## 如何预防宝宝积食

预防宝宝积食，以下几点可供参考：

1. 调整宝宝的饮食结构，注意荤素搭配均衡。鱼类、牛肉等肉类是非常不错的选择，但不能一味追求高热量、高蛋白食物，如红烧五花肉、汉堡、油条、炸鸡等是不适合宝宝常吃的；不可缺少新鲜蔬菜和水果，以免宝宝因缺少各种维生素与膳食纤维而造成便秘，进一步加重积食。
2. 控制摄入量。“若要小儿安，常得三分饥与寒”，宝宝还处于不能自我控制饮食的娇嫩时期，看到喜欢的食物管不住自己的嘴，在宝宝一味吃自己喜欢吃的食物时需要及时阻止，避免过量。
3. 在吃正餐前尽量不要给宝宝吃零食。特别是含糖高的零食，因为含糖高的食物比较黏腻，可阻碍脾胃运化；另外宝宝已经吃了零食，肚子不饿了，自然不愿意再进食正餐。
4. 多带宝宝参加户外活动。比如跑步、跳绳、踢球等运动量稍大的运动，可促进宝

宝胃肠蠕动，加快胃肠排空，促进消化吸收。

5. 在家可以给宝宝做一些简单的消积导滞推拿手法，比如按揉板门、按揉足三里、摩腹、捏脊等。具体操作如下：

①按揉板门。定位：手掌大鱼际中点。操作：用拇指揉大鱼际平面中点50次至100次。

②按揉足三里。定位：足三里穴位于小腿前外侧，外膝眼下3寸，胫骨外侧前缘1横指。操作：拇指或中指轻揉50次至100次。

③摩腹。定位：在腹部肚脐眼周围。操作：顺时针揉摩100次至300次，操作时需要注意借助橄榄油等润滑介质，避免损伤皮肤。

④捏脊。定位：在背部脊柱中间的督脉及两边的膀胱经。操作：用双手拇指和食指一同配合轻轻捏住宝宝背部皮肤，从尾骨慢慢捏捻往上直线移动，捏3下提一下，以皮肤红润为度，一般行补法捏7次或9次。

(柳州市中医医院治未病中心 廖金玲)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936