

长沙儿童哮喘患病率 10 年上升 1.3 倍——

“假感冒”缠身，湖南人 为何易得哮喘

文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 周蓉荣 朱文青

都说春天是个敏感的季节——花粉飘洒，容易过敏；温差太大，容易感冒，可你或许不知道，除了这些，还可能有一个更可怕的疾病潜伏在春天的温暖中，它就是“假感冒”——哮喘。

5月2日，是第19个“世界防治哮喘日”。今日女报 / 凤网记者从湖南省人民医院了解到，目前，湖南省的哮喘患病率正在逐年上升，长沙儿童哮喘患病率 10 年上升了 1.3 倍。一个小小的喷嚏或是久治不愈的咳嗽怎么就变成哮喘呢？今天，我们就来聊一聊感冒与哮喘的话题。

故事 网购中药治“感冒”，她突然呼吸衰竭

长沙的春天，昼夜温差太大，感冒患者急剧增多。只是，在长沙市各大医院急诊科室中，还存在着不少的“假感冒”患者，他们有着共同特点——喷嚏一直不断、反复咳嗽喘息，像过敏更像感冒。

于是，大家都把这样的症状当作感冒来治。近日，

在长沙市中心医院呼吸病诊疗中心就有这么一名患者，尽管从 10 岁开始就频繁“感冒”，她和家人却没有意识到这样的“感冒”就是哮喘。

“这位美女在网上吃了 6 年的中药，开始觉得对身体挺有帮助，感冒也少了，后来放松了警惕，结果病情反复、日益严重，这一次住院

就发展到了呼吸衰竭的地步。”长沙市中心医院呼吸病诊疗中心主任杨红忠介绍，哮喘是世界范围内最常见的慢性气道炎症性疾病，像贝多芬、邓丽君都是死于哮喘。而轻微哮喘和严重哮喘死亡率相差无几，因此，一旦哮喘就要引起重视，不能因为症状较轻就放松警惕。

很多家庭选择在春夏季装修房子，而湖南这两个季节湿度很大，潮湿的环境也能诱发哮喘。

王菊芬说，如今，哮喘虽然不能根治，但是通过规范化的治疗可以实现临床控制，要坚持长期、持续、规范、个体化治疗，切不可自行停药。一般至少治疗 3 个月后再行评估，尤其对于孩子，贻误治疗时机将影响生长发育，对患儿的肺部功能造成损害，并可能演变为成人终身呼吸疾病。

诊断 过敏环境也可能加重哮喘

“遗传和环境因素是引发哮喘的两大主因。”湖南省人民医院儿童呼吸免疫科主任钟礼立表示，除了遗传因素，环境因素是诱发哮喘的主因，尤其是春天和夏天，到医院看病的人明显增多，比如最典型的是受尘螨、霉菌、花粉和动物皮毛屑等过敏源所诱发犯病。

钟礼立提醒，哮喘的很多症状与感冒相似，尤其体现在年幼的孩子身上。如果孩子反复咳嗽、感冒或者反复肺炎，运动后喘息，家长

就要提高警惕，检查孩子是否患上哮喘。

“湖南的哮喘患者主要与环境有关。”长沙市中心医院呼吸科名医工作室主治医师王菊芬向记者举例介绍，湖南冬天夏天时间偏长，“最冷”与“最热”季节交错，加之昼夜温差太大等，都导致人体防御能力降低、病毒传染性大，容易诱发哮喘。同时，近年来，湖南雾霾严重，也在一定程度上增加了哮喘患病率。另外，需要提醒的是，

提醒 这样的“感冒”可能是哮喘

“很多前来就诊的患者认为，哮喘就是一定要喘。”杨红忠告诉记者，实际上，在医学临床上发现，夜晚干咳者被诊断为哮喘患者的比例非常高。

杨红忠介绍，在慢性咳嗽中有 30% 左右被诊断为哮喘，该哮喘称为咳嗽变异性哮喘。主要症状是感冒之后一直咳嗽甚至到尿失禁的程度，而特征是发作性的干咳，比如只咳不喘。这种哮喘常有时间规律，如发生在早晨或半夜，基本无痰。

那么，相比一般的感冒，

变异性哮喘还有什么特点呢？杨红忠表示，一般的感冒咳嗽两周左右能基本痊愈，如果总是不好一定要警惕。此外，还有一种隐匿性的哮喘叫胸闷变异性哮喘，它不咳也不喘，就是一到晚上就胸闷，这一类胸闷患者最好是到医院进行专科检查，及早确诊。

而针对湖南的哮喘病，王菊芬认为主要要从环境上改变。比如春夏季尽可能不要在大清早或是夜深时进行户外活动、雾霾出现时，出门佩戴口罩；当家里环境湿



支招 哮喘高发期，在家遇上了怎么办

首先，要对哮喘有正确的认识。哮喘病是一项容易反复发作的疾病，不可在喘息时求医用药，病情一好转就过早地停服哮喘控制药物。因为支气管仍处于慢性炎症状态，稍有不慎又会发作，而反复的喘息发作，不仅会很痛苦，而且可以导致气道重塑，变为难治性支气管哮喘。

第二，要能熟练操作各种哮喘用药装置。在家急性发病时，要马上使用支气管扩张剂，迅速缓解哮喘症状。

第三，要清楚孩子的过敏源，看是尘螨还是霉菌。每种不同的过敏源要区别处理。了解自己急性发作的先兆，例如有些人是剧烈咳嗽，有些是不停地打喷嚏，有些是胸闷。有这些先兆出现及时用药能防止病情加重。

最后，要学会在家做日记。观察日间症状、夜间症状。监测峰流速，根据峰流速值采取不同措施，如果峰流速值突然下降低于平时最佳值的 60% 以下，需马上就医。

小科普 >>

宝宝为何爱啃手指

文 / 易倩
(湖南省儿童医院神经内科二科)

喜欢啃手指是很多小宝宝都会有的一个习惯，但不少妈妈会感到担心。那么，宝宝啃手指到底好不好？妈妈们又该注意哪些情况呢？

第一，经常给宝宝洗手。宝宝认识世界就是通过自我的探索和认知，啃手指就是一个成长阶段，但是要注意孩子的卫生健康。所以，家长要多给宝宝洗手，减少手上的细菌，并且要给孩子的玩具消毒，避免意外伤害到宝宝。

第二，满足宝宝口腔敏感期发展。对于小孩子来说，啃手指是一种智力发育的表现，在长牙的阶段总是喜欢咬一些东西，这也是很正常的。所以，家长要给孩子吃些容易咀嚼的食物，配备一些不容易咬坏的餐具。

第三，缓解孩子的心理依赖。有些孩子啃手指其实是一种情绪的表现，当他们感到紧张或是难过的时候，总是会将手指放到嘴巴里去啃。想要一步步纠正孩子的这个习惯，就要找到源头，帮助孩子缓解情绪，降低负面情绪的影响。

警惕这种被忽视的视力“杀手”

文 / 王丽娟
(湖南省儿童医院神经内科二科)

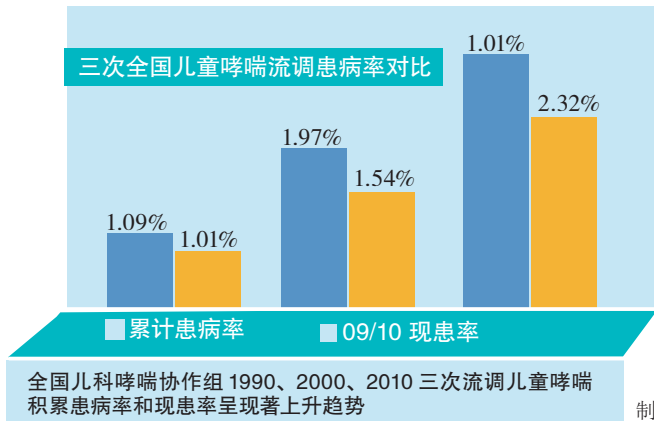
社会在进步，眼睛视力却日益下降——这是为什么？在众多的原因中，或许我们都忽视了一个重要因素，那就是噪光。

所谓噪光，就是指干扰了人们正常生活、工作和学习等活动，让我们感到厌烦和恼怒，进而危害我们的身心健康的光线。

视觉环境中的噪光污染大致分为三种：室外环境污染，如建筑物外墙；室内环境污染，如室内装修、室内不良的光色环境等；局部视觉环境污染，如书本纸张、电子产品及一些工业产品等。

那么，有什么办法能够减少噪光污染呢？比如，室内装饰时，宜使用消光涂料，因为光线照射到消光涂料表面发生漫反射，给我们一种宁静、柔和的感觉，不会损害我们的视力；又比如，可以在我们的周围放置一些绿色植物或一些时令花，改善和调节环境；另外，我们一定要注意用眼时间，不要疲劳用眼，不要长期在噪光环境下用眼，建议多远眺，看看绿色植物、绿色山脉等。

气较重时，放置一些干燥物品；而在春季粉尘较多、风较大时，尽可能少出现在马路边或公园等公共场所等。



制图 / 潘潘