

哮喘患者居家护理与应急防护常识

彭媛媛

陕西省宝鸡市中医医院

721000

支气管哮喘属于常见慢性呼吸道疾病，病程较长，容易反复，日常居家管理是控制病情、预防急性发作、提高生活质量的核心关键。大多数哮喘急性发作都是由于居家护理不当、诱因规避不到位、应急处理不规范引起的。对于哮喘患者来说，规范就医、遵医嘱治疗是基础，科学的居家护理和熟练的应急防护技能是稳定病情、规避风险的保障。

一、居家环境精细化管控，规避发病诱因

哮喘患者气道存在高反应性，对各种刺激物都比普通人敏感得多，居家环境中存在的过敏原、刺激物是导致病情波动和急性发作的主要因素，做好环境控制是居家护理的第一步。

尘螨是室内最主要的哮喘诱因，存在于床品、被褥、枕头、毛绒织物里。患者居家要全面改善起居环境，摒弃地毯、毛绒玩偶、布艺飘窗垫等易积尘的物品，室内地面首选瓷砖、木地板等硬质材料，利于日常打扫。床品应每周用 55℃ 以上的热水浸泡清洗一次，暴晒杀菌，并铺防螨床罩，从源头上减少尘螨的滋生。保持室内干燥，把室内湿度控制在 40%到 60%之间，防止潮湿环境滋生霉菌，卫生间、厨房等潮湿的地方要每天通风除湿，及时清除墙面、角落的霉斑。

各类烟雾、异味刺激会直接损伤气道、诱发气道痉挛。。居家环境要完全禁止吸烟，远离二手烟、三手烟的危害，还要防止油烟、蚊香、香薰、空气清新剂等刺激性气味。日常做饭时患者需远离厨房，家属做饭后要及时开窗通风，排除油烟。季节交替、雾霾、沙尘暴的时候，关上窗户，打开空气净化器去除室内空气中的颗粒物，减少外界污染物侵入室内。

家中禁止养猫狗等宠物，宠物毛发、皮屑、排泄物都是强过敏原，会不断刺激气道。花草绿植尽量不要放在室内，防止花粉、植物粉尘引起不适，全方位切断居家诱发源头。

二、规范日常用药管理，稳定基础病情

哮喘为慢性病，不能彻底治愈，长期规律用药是控制气道炎症、预防发作的重要方法，居家用药不规范是病情反复、加重的主要原因。大多数患者存在无症状缓解期，但是气道炎症会一直存在，不能根据主观感觉擅自停药、减药。

居家用药要区分控制类药物和急救类药物。控制类药物为日常长期服用或者吸入的药物，其作用是持续控制气道慢性炎症，降低气道高反应，减少发作次数，需要定时定量规律使用，即使没有喘息、咳嗽等症状也不能中断。急救类药物属于短效支气管扩张剂，只能在急性发作时快速缓解症状，不能作为日常常规用药，以免造成滥用而产生耐药性。

患者需要学会如何正确使用吸入类药物，用药后要及时漱口，把口腔里的残留药物清除掉，防止出现口腔真菌感染或者声音嘶哑等情况。同时做好用药记录，注明每天的用药时间、剂量，防止漏服、错服。定期检查药物的有效期，备足药物，防止出现药物缺少或者失效的情况。如果长期用药后出现不适或病情控制不佳要及时到医院复诊，不能擅自更改药物或者增加剂量。

三、科学生活与作息护理，增强气道抵抗力

合理的饮食可以提高人体的免疫力，减少呼吸道感染的发生，降低哮喘发作的风险，是居家护理中的辅助措施。

作息上要规律作息，不得熬夜、过度劳累，保证充足的睡眠，防止身体免疫力下降引起病情波动。注意季节温差的变化，及时增加或者减少衣服，重点做好颈部、胸背部的保暖工作，防止冷空气直接刺激到气道。

饮食要清淡、营养、温和，禁辛辣刺激、生冷、过甜、过咸的食物，此类食物易致咽喉、气道不适，引致咳嗽、喘息。规避自身明确过敏的食物，多喝水，保持呼吸道黏膜湿润，稀释痰液。禁止暴饮暴食，减轻肠胃负担，防止胃食管反流对气道造成刺激而诱发哮喘。

运动上采用温和的锻炼方式，如散步、慢走、腹式呼吸训练等低强度的运动，提高心肺功能，改善气道耐受度。避免剧烈运动、过度换气，不在冷空气、雾霾天气下进行户外锻炼。运动要循序渐进、量力而行，运动中出现轻微喘息应立即停止休息。同时做好个人防护，勤洗手、少去人群密集的地方，预防感冒、支气

管炎等呼吸道感染，呼吸道感染是哮喘急性发作的常见诱因。

四、急性发作分级应急处理，掌握救命流程

哮喘急性发作是突然发生的，居家期间掌握规范的应急处理流程，可以迅速控制症状，防止病情加重，减少危重风险。

轻度发作时患者只有轻微的喘息、胸闷、咳嗽，活动不受限制。此时需要立即停止一切活动，取坐位或者半坐位，解开衣领、腰带，保持呼吸畅通，不能平躺，以免加重呼吸困难。立即开窗通风，离开可能引起过敏或刺激的环境，立即使用随身携带的短效急救吸入药物，常规单次 1-2 喷，用药后静坐观察症状变化。

中度发作时患者喘息、胸闷症状明显，说话断断续续，呼吸急促。首次用药后间隔 5 到 10 分钟，如果症状没有得到改善，可以再次使用，每次 1 到 2 喷，间隔重复 2 到 3 次。缓慢深呼吸，用鼻子慢慢吸气，用嘴慢慢呼气，放松气道肌肉。家中有制氧机、氧气瓶的患者，可以低流量吸氧，改善缺氧状况，全程严密观察呼吸、精神状态。

重度发作属于危急情况，患者会出现严重的呼吸困难、口唇发紫、说话费力、意识烦躁或者疲惫，多次用药后症状没有得到改善甚至加重。此时立即停止一切操作，保持舒适体位，家属马上打 120 求救电话，保持通风和气道畅通，等待救援，不能拖延等待、盲目观察，以免危及生命。

五、居家监测与长期防护要点

长期动态观察病情可以及时发现病情变化，提前干预，防止小问题变成大问题。有条件的家庭可以使用峰流速仪进行肺功能的监测，每天早晚定时测定肺功能数值，记录肺功能数值的变化情况，从而清楚地知道气道状态。数值一直往下走，说明气道状况不好，应及时处理或者复查。

另外患者及家属要记住主治医生的联系方式、就近急救医院的信息，家中常备急救药物、吸氧设备，定期检查应急物品的状态，保证突发状况时可以立即使用。

哮喘的病情控制，三分靠临床治疗，七分靠居家护理。患者无需过度焦虑病

情，只要坚持科学化、常态化、细致化的居家管理，避免各种诱发因素，熟练掌握应急处理技能，就可以有效地控制病情，减少发作，维持正常地工作和生活，最大程度降低疾病对身体和生活的影响。