小儿哮喘在日常生活中的护理

王璟

四川省巴中市中心医院儿科,四川巴中 636000

[内容提要] 近年来,小儿哮喘疾病的发病率呈逐年上升的趋势,因哮喘疾病自身反复性发作的特点,对患儿及其家庭造成了严重的经济、心理上的负担,也对患儿的身心健康、生活和学习等方面造成了严重的影响。但是只要采取科学合理的治疗方案与系统性的护理,大多数的患儿都是能够很好地控制病情的。因此,家长应当多加了解与掌握小儿哮喘疾病的预防知识与护理方法,才能够尽可能地减少疾病对患儿造成的伤害。

近年来,社会经济在高速发展的同时,环境问题越来越突出,其次,人们的生活水平不断提高,生活习惯与饮食结构也在逐渐发生变化,导致小儿哮喘疾病的发病率呈逐年上升的趋势。相关数据显示,我国小儿哮喘患者人数大约近 1000 万人,因哮喘疾病自身反复性发作的特点,对患儿及其家庭造成了严重的经济、心理上的负担,也对患儿的身心健康、生活和学习等方面造成了严重的影响。但是这些并不意味着儿童哮喘疾病不可控,只要采取科学合理的治疗方案与系统性的护理,大多数的患儿都是能够很好地控制病情的。在日常生活当中,因为许多的家长缺乏一定的疾病认知与护理专业知识,导致患儿的疾病反复性发作,因此,家长应当多加了解与掌握小儿哮喘疾病的预防知识与护理方法,才能够尽可能地减少疾病对患儿造成的伤害和影响。

一、你了解小儿哮喘吗?

相关数据显示,全世界大约有超过 3 亿人患有哮喘,大约有近 50% ~ 70% 的儿童哮喘会随着年龄的增加发展成为成人哮喘。慢性气道炎症是哮喘疾病最为主要的特征,患儿的主要症状表现为气短、胸闷、咳嗽和喘息,一旦哮喘控制不理想,气流受限很可能会一直存在,会严重影响肺功能,甚至不能恢复正常。哮喘疾病控制不只是控制哮喘的症状,还应当对无症状情况下的慢性气道炎症进行管理,避免不可逆的肺功能下降以及逐渐加重的哮喘发作。由于哮喘疾病的诱发原因不同,可将哮喘疾病进一步分类,如青少年在运动的时候,身体气道中的热量和水分会大量的散失,从而导致出现哮喘的症状,该哮喘通常情况下主要是在较冷的室外跑步环境下发作的。再如,部分患儿在使用阿司匹林等一些解热镇痛药物之后也会出现哮喘的症状,这便是药物诱发性哮喘。再者,焦虑、紧张等情绪以及职业方面因素也都可能会导致哮喘。

二、小儿哮喘的危险因素

可能患有哮喘的危险因素:首先是喘息发作次

数大于 3 次以上、患有湿疹、家族哮喘病史以及自身有过敏性遗传史。外在因素为病毒感染,这也是最为常见的疾病诱发因素了。过敏原在儿童哮喘当中占据 40% ~ 50% 左右,过敏原可能会引起气道中的炎症细胞释放炎症介质,从而导致气道炎症逐渐加重,反应性不断增高,从而诱发哮喘。常见的过敏原主要包括以下方面:首先是接触性过敏原,如霉菌、宠物以及蟑螂等,其次是吸入性过敏原,如花粉、烟雾或者空气污染等。食物性过敏:如海鲜、牛奶、鸡蛋等食物也会引起小儿哮喘。哮喘会对人体健康造成严重的危害,影响人们的生活质量,严重的情况下甚至会危及生命健康,长期反复性发作,会严重影响孩子的健康发育和正常生活。哮喘患儿一定要坚持长期治疗,家长也必须要引起高度重视,成人哮喘大多数情况下都是由于小儿时期没有彻底根治而遗留下来的,因此,一定要提高防范意识,才能够更好地预防和治疗哮喘疾病。

三、小儿哮喘在日常生活中的护理

(一) 注重饮食调理

哮喘患儿的饮食原则应当以容易消化、清淡为主,并且要保障营养均衡,在日常饮食当中可以多吃一些富含维生素的水果和蔬菜,尽量少吃一些过咸、过冷的食物,特别是要忌食辛辣、煎炸和油腻的食物,食物的调味品和添加剂不宜过多。再身体受寒的情况下,进食寒凉食物,会损伤肺脏,哮喘类的疾病大多都是由于肺部疾患导致肺气上逆,其次,寒冷的食物也会对脾胃产生一定的影响,脾胃虚弱也会直接影响到肺部,导致消化吸收受到影响,最终导致哮喘疾病的发作。

(二) 减少环境致敏因素

对于哮喘患儿而言,外在的环境因素会对疾病的发作产生极大的影响,也是主要的致病因素,因此,在日常生活当中,一定要每天保持室内通风和清洁,定期清洗床单被褥以及枕套,尽可能不要使用鸭绒的被褥,内衣裤尽可能使用棉制品。如果孩

子对螨虫过敏,一定不要长时间的接触毛绒玩具,在室内也尽量不要铺地毯,床上也不要放置纤维纺织品。在室内居住环境当中不要养宠物或者是各种可能导致过敏的花草。因为动物的皮毛、排泄物以及唾液、植物的花粉等都可能都会导致过敏。尽量避免接触室内的刺激物,如烟草、油漆或喷雾剂等。不要带孩子去空气污染严重以及人多的地方,如游乐场、商场和超市等。

(三) 增强体质

在日常生活当中,一定要引导孩子多加锻炼,良好的身体素质有助于促进患儿新陈代谢,有效改善患儿的呼吸状况,从而不断提高自身机能对外界环境和温度的适应能力,改善患儿的饮食状况,促进身体快速恢复。加强耐寒力锻炼对治疗哮喘也是非常有帮助的,在夏天可以参加游泳比赛,冬季可以进行晨操、慢跑等项目。在日常生活当中一定要经常进行肺部功能锻炼,如大声阅读、大声合唱等,这些对患儿的健康是非常有益的,但是一定要循序渐进,并坚持下去,在医生的指导下进行锻炼。

(四) 保持良好的情绪

作为家长,一定要尽量为患儿营造一个温馨和睦的家庭氛围,培养孩子养成规律健康的生活作息习惯,使得孩子保持开朗、积极乐观的心态,这样也有助于孩子远离焦虑和恐惧,哮喘的发作和孩子的情绪有着一定的关系。所以,家长也应当帮助孩子

适当调节负面情绪。哮喘慢性病很容易会反复性的发作,因此,家长一定要有足够的耐心,多给孩子一些关爱,少一些训斥,尽量少发脾气,对于年龄较大的孩子,要引导其多了解自身的病情状况和相关知识,做好预防,积极配合治疗,促进身体早日康复。

(五) 预防感染

哮喘患儿一旦有感染或者是发作的前征,主要表现为胸闷、烦躁不安、干咳等,这个时候一定要尽快就诊,家长与医生之间应当加强联系,结合患儿的病情状况,制定相应的治疗方案,并定期随访,家长要加强了解与哮喘疾病相关的知识,在医生的指导下,引导孩子学会在哮喘发作时的简单自我救护,其次,家长还应当帮助孩子记录哮喘病情状况,包括发病的频率、症状、时间以及用药等,逐渐找出规律,从而更好地预防哮喘疾病的发作。

综上所述,哮喘疾病除了与生活环境因素以及过敏原等方面因素有关之外,也与心理健康状况有着直接的关系,因此,在日常生活当中,家长要针对患儿的病情状况,加强身体锻炼,不仅能够改善患儿的呼吸状况,也能够提高机体对温度和环境变化的适应能力。其次,家长还应当处理好与患儿之间的关系,尽可能地鼓励患儿,不要对其发脾气,帮助患儿树立自信心,保持愉悦的情绪。要养成良好的生活习惯与饮食规律,避免进食刺激性与易过敏性的食物。

(上接第40页)

换气,保持居家环境清洁,保持空气湿度60%左右,天气变化注意增减衣物,注意保持呼吸道通畅;除过敏食物外一般不需特别忌口,小婴儿可适当减少每次奶量增加喂奶次数,避免吐奶呛奶,大一些的

孩子适当多饮水、营养均衡、清淡易消化饮食;孩子应充分休息避免剧烈运动,做到勤洗手、咳嗽时用纸巾遮住口鼻;避免让宝宝接触到厨房油烟,大人也不要抽烟,烟雾会刺激宝贝的支气管,让病情加重或者反复。