

主编 陈育智 刘传合

儿童哮喘

问答

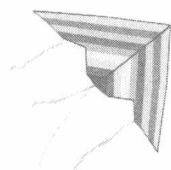


人民卫生出版社

主编 陈育智 刘传合

儿童哮喘

问答



编写人员 (以姓氏笔画为序)

马煜 朱春梅 李志英 李硕
沙莉 宋欣 陈超 邵阿登
罗雁青 赵京 曹玲 康小会
葛丽霞



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童哮喘问答/陈育智等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-117-10806-5

I. 儿… II. 陈… III. 小儿疾病: 哮喘-防治-问答
IV. R725.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 171766 号

儿童哮喘问答

主 编: 陈育智 刘传合

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3

字 数: 70 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10806-5/R·10807

定 价: 10.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

支气管哮喘是一种常见的疾病，它是当今世界威胁民众健康的最常见的慢性肺部疾患。哮喘影响世界各国所有年龄的人，目前全球已有3亿患者。哮喘造成社会沉重负担，不但增加医疗护理费用，而且使人丧失生产能力，不能正常工作学习，并减少家庭生活的参与。所幸的是最近科学的发展，增进了我们对哮喘的了解，并有能力管理它。世界卫生组织(WHO)与美国国立卫生院心肺血液研究所(NIH, NHLBI)制定了哮喘管理和预防的全球策略，负责推动全球哮喘防治与教育，指导患者及家属认识哮喘、避免哮喘发作。首都儿科研究所哮喘防治教育中心根据20余年临床诊治当中遇到令患儿家长困惑的问题而编写本书，期望能够帮助家长及患儿提高对哮喘的认识，进行家庭治疗(如怎样使用吸入器、雾化器和峰流速仪等)，指导日常生活。从而能自我调节处置，有效地控制哮喘，享受美好生活。

本书中的蚕丝过敏、如何诊断及预防蚕丝诱发过敏等内容由北京协和医院变态反应科文昭明教授提供，在此谨表深切谢意。

由于水平有限，在编写过程中或有不妥之处，欢迎广大读者批评指正，不胜感激！

陈育智 刘传合

首都儿科研究所哮喘防治与教育中心

2008年10月

目 录

第一章 哮喘的定义及发病情况	1
1. 什么是哮喘	1
2. 什么是变态(过敏)反应	1
3. 世界哮喘流行情况	2
4. 中国儿童哮喘发病状况	2
5. 什么人易患哮喘	3
第二章 哮喘的病因及诱因	4
6. 儿童哮喘的病因有哪些	4
7. 哮喘与感染有关吗	4
8. 哮喘与过敏有关吗	5
9. 引起哮喘发作的诱因有哪些	5
10. 环境与哮喘发作有关吗	5
11. 家居环境控制对减轻过敏有帮助吗	6
12. 哮喘患儿日常生活中要注意哪些情况	6
13. 打扫居家环境时的注意事项	7
14. 哮喘病遗传吗	7
15. 哮喘夜间发作怎么办	7
16. 哮喘影响孩子发育吗	8
17. 哮喘患儿能正常上学吗	8
18. 家长可以吸烟吗	8
19. 哮喘病人家里可以养小动物吗	8
20. 食物可以引起哮喘吗	9



21. 哮喘儿童饮食受限吗	9
22. 小儿哮喘饮食原则	9
23. 哮喘病人能喝冷饮吗	10
24. 药物可以引起哮喘发作吗	10
25. 如何知道孩子患有过敏性哮喘、 过敏性鼻炎	10
26. 儿童过敏是如何形成的	11
27. 有过敏家族史的儿童容易发生过敏吗	11
28. 常见的过敏症状有哪些	11
29. 过敏症儿童的家庭护理如何进行	11
30. 为什么要早期诊断过敏	12
31. 如何确定孩子可能过敏	12
32. 什么是皮肤过敏原检查	13
33. 血清过敏原特异性IgE测定(CAP)	13
34. 什么是尘螨	14
35. 尘螨与哮喘的关系	14
36. 如何避免尘螨以减少哮喘发作	15
37. 不能将尘螨水平降为零,控制它还有意义吗	16
38. 地毯引起过敏的过敏原是什么	16
39. 为什么不主张哮喘患儿家中铺地毯	16
40. 什么是霉菌	17
41. 家庭中哪些地方容易有霉菌	17
42. 如何避免霉菌过敏	17
43. 如何预防蟑螂过敏	18
44. 常见的引起花粉过敏症的花粉有哪些	18
45. 花粉过敏症有哪些表现	18
46. 如何预防花粉过敏	19
47. 蚕丝过敏如何诊断	19
48. 如何预防蚕丝诱发过敏	19

第三章 哮喘的临床表现及诊断	21
49. 常见哮喘病有几种	21
50. 什么是咳嗽变异性哮喘	21
51. 什么是运动性哮喘	22
52. 儿童哮喘有何特点	22
53. 为何儿童哮喘常被忽视	23
54. 哪些喘息儿童高度提示哮喘	23
55. 哮喘预测指数	23
56. 如何知道孩子哮喘发作	24
57. 哮喘发作有规律吗	24
58. 哮喘发作与季节有关吗	24
59. 哮喘发作表现相同吗	25
60. 怎样判断哮喘病情的严重程度	25
61. 哮喘急性发作有哪些原因	25
62. 什么是哮喘急性发作	26
63. 哮喘病常有哪些伴随症状	27
第四章 哮喘的治疗	28
64. 哮喘的治疗原则是什么	28
65. 怎样评价哮喘的控制水平	30
66. 哮喘的长期治疗目标是什么	31
67. 什么是哮喘的完全控制	31
68. 什么是哮喘的升级治疗	31
69. 什么是哮喘降级治疗	31
70. 什么时候可以减停哮喘预防药物	32
71. 什么是哮喘急性发作或加重的治疗	32
72. 糖皮质激素吸入治疗的好处及安全性是什么	33
73. 哮喘不发作还需治疗吗	34
74. 哮喘病人一定要用吸入激素治疗吗	34
75. 为什么要使用舒利迭、信必可联合治疗药物	34



76. 什么是吸入治疗方法	35
77. 碟式准纳器(舒利迭)的使用方法	35
78. 都宝类药物(信必可都宝、普米克都宝、 奥克斯都宝)如何使用	37
79. 定量吸入气雾剂(pMDI)的使用方法	38
80. 吸入激素(辅舒酮、普米克、必可酮) 有副作用吗	39
81. 什么是白三烯受体拮抗剂	39
82. 顺尔宁的适应证是什么	39
83. 顺尔宁能减少激素的剂量吗	40
84. 喘尔宁有几种剂型	40
85. 顺尔宁的安全性怎样	40
86. 服用顺尔宁的疗程需多长时间	40
87. 什么情况下吸入抗胆碱能药物	40
88. 什么情况下使用茶碱制剂	41
89. 是否可以长期口服 β_2 受体激动剂	41
90. 哮喘治疗中有哪些误区	41
91. 哮喘可以治愈吗	42
92. 儿童过了青春期后哮喘就会好吗	42
93. 儿童哮喘不及时治疗会产生什么后果	42
94. 孩子患了哮喘家长怎么办	43
第五章 哮喘的监测	44
95. 哮喘儿童常需做哪些检查	44
96. 哮喘对心肺功能有损害吗	44
97. 哮喘儿童为什么要作肺通气功能检查	44
98. 什么是峰流速	45
99. 怎样测定呼气峰流速	45
100. 为什么要使用峰流速仪	46
101. 为什么一些患儿在测定峰流速后,	

医生仍要求做肺功能检查	46
102. 每人都需要一个峰流速仪吗	47
103. 怎样依据峰流速来调整用药	47
104. 哮喘自我监测工具(ACT)的使用方法和意义	48
105. 需要写哮喘日记吗,怎样写	51
106. 过敏性疾病如何进行自我监测	51
107. 哮喘患儿外出旅行应注意什么	53
108. 为什么哮喘患者即使在缓解期亦应定期复查	53
第六章 过敏性鼻炎与哮喘	54
109. 什么是过敏性鼻炎	54
110. 引起过敏性鼻炎的原因有哪些	54
111. 过敏性鼻炎的症状是什么	54
112. 过敏性鼻炎有几类	55
113. 如何区分感冒和过敏性鼻炎	55
114. 如何治疗过敏性鼻炎	56
115. 过敏性鼻炎能否治愈,一旦再遇到过敏原 还会不会再复发	56
116. 如何正确地使用鼻喷雾剂	56
117. 过敏性鼻炎应注意哪些事项	57
118. 过敏性鼻炎与哮喘有什么关系	58
第七章 食物过敏	59
119. 什么是食物过敏	59
120. 食物过敏的发病情况怎样	59
121. 有哪些食物会引起过敏	59
122. 食物过敏有哪些表现	60
123. 食物过敏患者的治疗	60
124. 纯母乳喂养的婴儿也会发生牛奶蛋白过敏吗	60
125. 食物过敏对婴儿的将来有何影响	61
126. 如何预防食物过敏	61



第八章 其他相关性疾病	63
127. 婴儿湿疹	63
128. 小儿打鼾应注意什么	63
129. 什么是变应性结膜炎	64
130. 肥胖与哮喘有关吗	64
第九章 过敏性疾病的免疫治疗(脱敏治疗)	65
131. 如何治疗儿童过敏性疾病	65
132. 什么是脱敏治疗	65
133. 什么人可以接受脱敏治疗	66
134. 什么类型的患者最适于脱敏治疗	66
135. 脱敏治疗的疗程是多长	66
136. 在哪里进行脱敏治疗	66
137. 脱敏治疗的疗效如何	67
138. 成功的脱敏治疗能够为孩子带来什么	67
139. 成功的脱敏治疗取决于哪些因素	67
140. 脱敏治疗有副作用吗	68
141. 脱敏治疗期间需要使用其他治疗哮喘或 鼻炎的药物吗	68
142. 什么是安脱达,应如何使用	69
143. 什么是畅迪	70
144. 儿童如何使用畅迪进行脱敏治疗	70
145. 使用畅迪进行脱敏治疗需要多长时间	70
146. 如何安全有效地使用畅迪	71
第十章 与哮喘相关的组织及活动介绍	72
147. 什么是“哮喘之家”	72
148. 什么是世界哮喘日	72
149. 什么是世界过敏日	75
150. 全球哮喘防治倡议(GINA)	75
151. 变应性鼻炎及其对哮喘的影响(ARIA)	76



152. 亚太儿科变态反应、呼吸及免疫学会 (APAPARI)	77
153. 全国儿科哮喘协作组	77
154. 中国哮喘联盟	78
155. 全球防治慢性呼吸疾病联盟(GARD)	78

第一章

哮喘的定义及发病情况

? 1. 什么是哮喘

支气管哮喘简称哮喘，是一种常见的气道慢性非特异性炎症性疾病，它不同于一般的细菌、病毒等感染引起的炎症，而是一种变态反应性疾病。平常人们吸气时，气体经口鼻腔到喉、气管、支气管，人们无任何不适。而哮喘病人的气道反应性非常高，对外界的刺激，如冷空气、气候变化、吸入花粉、屋尘、尘螨、霉菌或动物皮毛等十分敏感，可以引起气道的收缩、狭窄，造成呼吸不畅，可有反复发作的胸闷、咳嗽、喘息、呼吸困难等气道阻塞症状，以上症状可轻、可重，并可常年发作甚至威胁生命。但这些症状经过恰当系统的治疗，绝大多数可以得到很好的控制，可以和正常人一样生活、运动和工作。

? 2. 什么是变态(过敏)反应

“变态反应”顾名思义是指(非常态的)机体的一种异常的免疫反应，又称过敏反应。通常人们受到感染时，体内便产生抗体，帮助战胜感染的侵袭，并可以预防再次被感染。而过敏体质的人，在接触了植物花粉、屋尘微粒、动物皮毛、特殊食物等物质之后，体内产生一种抗体(IgE)，它是血清中最少的免疫球蛋白，这种抗体结合到皮肤或黏膜中的肥大细胞上，当再次接触到上述

过敏物时,它可以引起肥大细胞释放一些过敏介质如组胺等,这些过敏介质可以引起荨麻疹、过敏性鼻结膜炎等。过敏性哮喘实际上就是发生在下呼吸道的变态反应。

3. 世界哮喘流行情况

支气管哮喘是全球最常见的慢性呼吸道疾病之一,近年来世界各国哮喘患病率都呈明显上升趋势,据估计全球约有3亿哮喘患者,中国目前约有3000万哮喘病人。至2025年,世界人口将显著增多,城区人口比例将从45%增长到59%,在未来的20年里,世界范围内哮喘患病情况会有显著增长。据预测,届时全球哮喘患者将会再增加1亿。全球哮喘负担报告提示,目前哮喘患者中的死亡率为0.4%。全球由于哮喘丧失的伤残调整生命年(DALYs, disability adjusted life years)数目估计每年达到1500万,约占总DALYs的1%。这反映了哮喘较高的发病情况和严重程度。由于哮喘而丧失的DALYs数目与糖尿病、肝硬化和精神分裂症相当。据世界卫生组织报告每年有25万哮喘患者死亡,在与哮喘相关的死亡中有80%~90%都是可以避免的,大多数死亡主要归因于不恰当的长期治疗和哮喘发作时没有得到及时救治。

4. 中国儿童哮喘发病状况

全国儿科哮喘协作组分别于1990及2000年进行了全国城市儿童哮喘患病率的抽样调查。我国哮喘儿童2000年流调结果同1990年调查结果比较显示,哮喘患病率由1990年0.9%上升到2000年1.50%,增加了64.8%。哮喘对儿童学习影响很大,免体育课占4.63%,缺课在10天以上的占42.72%,其中超过2个月占7.01%,留级停学占0.63%。家庭成员因孩子哮喘病工作受影响占95.47%,其中每年在10天以上占62.27%,因患儿哮喘家长常年不能工作的占病人数4.09%。每年因哮喘发作花费在

1000 元以上者占 74.78%, 大于 5000 元占 13.83%。

近期亚太地区哮喘现状研究调查对上海、北京、广州 405 例哮喘病人调查显示, 他们的哮喘控制状况与 GINA(全球哮喘防治倡议)方案中提到的哮喘长期管理目标相去甚远。调查显示过去一年中, 中国大陆共有 22% 的成人和 49% 的儿童哮喘患者因为哮喘而误工、误学; 有 33% 病人要看急诊, 15% 曾住院, 42% 从来未作过肺功能监测, 高达 27% 的患者至少每周有一次影响睡眠, 大城市尚且如此, 农村及边远地区情况则更差, 目前只有 6% 的患者使用吸入激素治疗。此外, 哮喘患者自身和治疗医生都缺乏足够的监测机制, 只有 2% 的人拥有峰流速仪, 1% 的患者每天使用 1 次峰流速仪。

5. 什么人易患哮喘

哮喘可发生在婴幼儿、儿童、成年人, 但以儿童多发, 各种族的人都有可能患哮喘, 儿童平均哮喘患病率为 0.3%~9.2%, 地区间有差别。一个人是否会患哮喘与过敏体质和环境中的刺激物均有关, 特异体质的内因和刺激因子的外因起决定作用。

哮喘儿童在身体素质上有两个特点, 第一, 很小的刺激就可引起他们气道缩窄, 比如特殊气体、冷空气等。第二, 绝大多数哮喘儿童易受变应原的影响, 我们称为特应性(过敏性)体质。

第二章

哮喘的病因及诱因

6. 儿童哮喘的病因有哪些

哮喘的发病原因非常复杂,有内在的遗传因素和外在的环境因素。遗传因素指哮喘病人先天具有的特应性素质,这种特应性素质可使哮喘病人的气道处于对各种过敏原呈高反应性、高敏状态。此外环境因素中各种吸入性过敏原、食物性过敏原、刺激性气体、职业性化学物质以及呼吸道感染、冷空气、运动、精神因素等都是导致哮喘发生发展的重要原因。

7. 哮喘与感染有关吗

一般来说大部分儿童哮喘发作与感染有一定关系,感冒(上呼吸道感染)大多由病毒感染所致,病毒感染可提高支气管迷走神经的张力等多种因素而引发哮喘。有的病毒种类繁多,预防其感染很困难,应用抗生素对病毒是无效的,所以早期预防感冒对防止哮喘发作是有一定作用的。

2000 年中国大城市中儿童哮喘发病率比 20 世纪 90 年代总体增高了近一倍,其中 3~10 岁是患病率高峰期。在哮喘儿童家长问卷调查答案提示儿童哮喘发病的主要诱因是呼吸道感染和过敏。

8. 哮喘与过敏有关吗

哮喘病人的发作特点各式各样,诱因各异,其中绝大部分与过敏有关。比如,有的病人对某种花粉过敏,只要接触到该花粉就立刻引起哮喘发作。也有的病人查不到有明显的过敏因素。另外,从调查上看,有相当部分的哮喘病人为过敏体质,他们不仅患哮喘,同时也伴有其他过敏性疾病,如湿疹、荨麻疹、过敏性鼻眼结膜炎、药物过敏等。亲属患过敏性疾病也较多。

9. 引起哮喘发作的诱因有哪些

哮喘病人多有下列特征:气道的高反应性和过敏因素。所以影响上述两个因素的原因多可诱发哮喘。接触或吸入过敏原可诱发哮喘。比如花粉过敏的病人,只要接触到该种花粉,很快就发病。临床上常见的诱因有感冒、接触冷空气、气候突变、油烟、香烟等刺激性气味或接触屋尘、尘螨、花粉、霉菌、动物皮毛、丝绵等。也有一些人在运动后发病,而婴幼儿哮喘发作则以病毒性呼吸道感染诱发为主。情绪过度紧张、激动(大哭、大笑)甚至害怕心理,在气道反应性甚高的病人亦可导致哮喘发作。

10. 环境与哮喘发作有关吗

总的来说,环境与哮喘有一定关系。据统计调查,温暖潮湿的地区比寒冷的地区病人多。有的病人也感觉到换了环境,哮喘发作情况有所改善。但患了哮喘是否就需要换环境,则不一定。主要是哮喘病因复杂,有的人换了环境病情暂时有所改善,有人则没有改善。比如过敏性哮喘患儿,目前的居住环境正好是他过敏的过敏原最多,哮喘发病也频繁,一旦患儿换到一个新的环境,针对他的过敏原很少,自然哮喘发作次数也明显减少了,此时更换住处就有好处。而对不典型过敏性哮喘的病人,如感染性内源性哮喘,换了环境效果就不明显,也就没必要换环境。还



有的病人,刚搬家后哮喘发作明显较少,但过了一段又频繁发作。因此,为了改善病情简单地采取搬家的做法不一定可取。居室环境中家具力求简单易清洁,经常打扫对减少哮喘发作很有好处。

11. 家居环境控制对减轻过敏有帮助吗

当然有帮助。道理很简单,如果某种过敏原是引起过敏症状的主要原因,那么将该过敏原与患者隔离将减轻患者的过敏症状,这一点早已被国内外的专家所证实。通常过敏原的暴露水平降低后过敏患者的过敏症状会明显减轻。一些研究显示,大约在持续隔离过敏原8个月左右,患者的过敏反应阈值得到提高,也就是说患者可以承受比以前更多的过敏原而不引起过敏反应。

很多人会有这样一种误解,认为暴露于过敏原的机会越多机体承受过敏原的能力越强,而事实并非如此。因为对一个有过过敏体质并且已经出现过敏症状的人来说,暴露于过敏原机会越多,过敏症状越重。

无论您对一种或几种物质过敏,成功地避开哪怕只是其中的一种都是有意义的。

12. 哮喘患儿日常生活中要注意哪些情况

(1) 尽量避免或减少呼吸道感染的机会,有呼吸道感染时应格外小心护理。

(2) 主动避免接触过敏源及其他诱发因素(如花粉、霉菌、动物皮毛、特殊气味、香烟等),成人应尽量避免吸烟。

(3) 在寒冷的环境中适当注意保暖。

(4) 平时应加强体格锻炼,增强体质。

(5) 如有运动性哮喘,应积极抗哮喘治疗(吸入激素、口服顺尔宁)或在运动前吸入支气管舒张剂(如万托林)。

(6) 平时生活、学习、工作要有一定规律,情绪要乐观。