

Asthma (Simplified Chinese)

# 哮喘



哮喘是一种常见的呼吸道疾病（将空气从口腔和鼻子输送到肺部的管道）。在哮喘发作时（也称为发作或爆发），气道会肿胀和变紧，并充满粘液，让人难以呼吸。

哮喘在家庭成员也患有哮喘或过敏性疾病（如湿疹和花粉热）的儿童中更为常见。

哮喘是儿童看医生、旷课或入院的最常见原因之一。但是，它可以通过药物控制，从而让孩子能够过上正常、活跃的生活。

## 它由什么原因造成？

哮喘的原因往往是未知的。它可能是家族性的，有些儿童的哮喘与其他疾病有关，如湿疹、花粉热和过敏等。

许多事情可以诱发哮喘发作，包括：

- 感冒或胸部感染
- 对尘螨、花粉、动物毛发或烟雾过敏
- 天气变化
- 强烈的情绪/反应，如大笑或压力。

如果孩子在孕期和幼年早期接触到香烟烟雾，可能会增加他们患哮喘的风险。

## 信号和症状

哮喘的常见信号包括：



喘息（孩子吸气和呼气时发出的哮鸣音）



胸闷



呼吸沉重



咳嗽不止，特别是在晚上、清早或运动时。



喘不上气

不同孩子和不同次发作之间，信号和症状可能不同。



## 治疗方法

哮喘是无法治愈的，但它可以用药物来控制。

孩子的医生会告诉您哪种药适合您的孩子。他们会给您一份**哮喘行动计划**，上面会解释孩子应该如何以及何时服用哮喘药物。

哮喘药物包括缓解类药物和预防类药物（称为喷剂）以及类固醇（液体药物）。

**缓解类药物**（例如：Ventolin、Asmol、Bricany）。

孩子应该在出现哮喘症状时或运动前使用缓解类药物（如果孩子的医生给出指示）。缓解类药物：

- 在发作时使用
- 通过迅速打开呼吸道来缓解哮喘症状
- 作用迅速，效果可持续4小时
- 可以在药店买到。您不需要处方。

**预防类药物**（如Pulmicort, Flixotide, Singulair）。

您的孩子应该每天使用预防类药物，即使他们身体没有不适。预防类药物可以减少呼吸道肿胀，防止孩子哮喘发作。预防类药物：

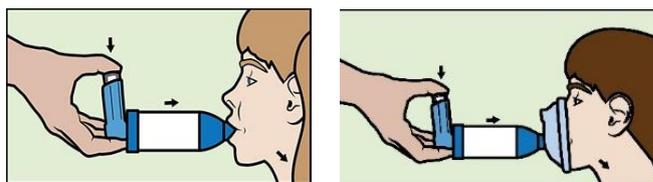
- 可能需要几周的时间才能发挥作用
- 可以在药店买到。您需要处方。
- 可引起鹅口疮（口腔感染）。确保孩子在使用预防剂后充分漱口，防止这种情况发生。

## 类固醇

孩子只能在医生的指导下服用类固醇。类固醇：

- 可以治疗一些儿童在哮喘发作时的哮喘症状
- 可以在药店买到。您需要处方。

注意：儿童应该始终使用储雾罐来吸入喷剂药物。储雾罐是一个圆筒状的物体，可以帮助药物直接进入您孩子的肺部。如果孩子用嘴唇使用储雾罐时有困难，他们可能需要使用面罩。



## 在家护理

- 确保孩子知道如何服药，并确保他们随身带药。
- 遵循您孩子的哮喘行动计划。
- 将孩子的哮喘行动计划保存在您容易找到的地方。把它分享给任何照顾您孩子的人（如亲戚、老师）。
- 鼓励孩子做运动（身体健康的孩子能更好地应对哮喘发作）。

- 让孩子远离香烟烟雾。
- 与全科医生讨论接种流感疫苗的问题（患有严重哮喘的儿童更有可能患上流感）。

如需非紧急的医疗建议，请致电13 HEALTH (13 43 25 84) 与注册护士通话，每周7天、每天24小时在线，费用为本地电话费。

## 何时去看医生

如果孩子有以下情况，请去看全科医生：

- 至少每3小时使用一次缓解类药物，持续超过24小时。
- 在夜间因喘息而醒来。

医生会听孩子的胸部，并询问他们的症状、过敏情况和家族史。大一点的孩子可能会做一个呼吸测试，测量他们肺部空气的进出量。

如果您的孩子曾因哮喘住院，他们应在回家后7天内去看全科医生，然后定期进行检查。

**如果孩子出现以下情况，请立即拨打三个零（000）。**

- 呼吸或说话困难
- 嘴唇开始发青
- 情况越来越严重

## 更多信息

观看昆士兰儿童健康中心（Children's Health Queensland）的哮喘教育视频<https://bit.ly/chqasthma>

全国哮喘协会（National Asthma Council）| [www.nationalasthma.org.au](http://www.nationalasthma.org.au)

昆士兰儿童医院（Queensland Children's Hospital）急诊科编写。我们感谢顾客和照顾者的贡献。

Resource ID: FS055 Reviewed: July 2022

**免责声明：**本资料由医护人员制作，仅作为指南，旨在支持而非取代与您孩子的医生或医护人员的讨论。信息会定期更新，因此请检查您所参考的是最新的版本。如果您孩子的健康有疑问，请酌情寻求医疗建议。