

药师锦囊

春季哮喘用药指南

○ 邵娟娟

春天,是万物复苏的季节,也是一些呼吸疾病容易复发的时期,尤其是哮喘。哮喘患者在春季时常面临病情加重的困扰,这与春季的花粉、空气湿度、温度变化等多种因素有关。本文将为大家详细解读春季哮喘发作的应对措施,帮助患者度过这一难关。

春季哮喘发作的原因

花粉过敏

春季多种植物进入开花期,释放大量花粉。对于许多人来说,这些微小的花粉颗粒可能只是春天的标志,但对于哮喘患者和过敏体质人群来说,它们却是潜在的威胁。这些花

粉被吸入呼吸道后,可能会引发过敏反应,导致呼吸道炎症加重,进而诱发哮喘。因此,春季花粉浓度上升是哮喘发作的一个重要诱因。

空气湿度增加

随着春季的到来,空气中的湿度逐渐增加。湿润的空气为细菌、病



春季花粉浓度上升是哮喘发作的一个重要诱因

毒等微生物提供了良好的繁殖环境。这些微生物漂浮在空气中，一旦被吸入，就有可能侵入呼吸道，引发感染。对于哮喘患者来说，呼吸道感染往往会导致呼吸道炎症加重，进而诱发哮喘。因此，春季空气湿度增加也是哮喘发作的一个重要因素。

温度波动

春季气温多变，白天和晚上的温差较大。这种剧烈的温度波动会对人体的呼吸系统造成一定的刺激。冷空气刺激呼吸道可能会导致呼吸道收缩、痉挛，进而引发哮喘。此外，春季气温忽高忽低也容易导致人体免疫力下降，进而增加呼吸道感染的风险，进一步诱发哮喘。因此，温度波动也是春季哮喘发作的一个重要原因。

春季哮喘的症状

春季，随着气温的回升和花粉等过敏原的增多，哮喘患者容易出现一系列典型症状——咳嗽是最常见的症状，多为干咳或带有少量白色黏痰；喘息是由于呼吸道狭窄导致的呼气性呼吸困难，患者会感到呼吸费力，胸部有紧迫感；胸闷则是由呼吸道炎症和肌肉收缩引起的胸部不适，感觉像是有重物压在胸口；呼吸困难是哮喘最严重的症状之一，患者会感到空气不足、呼吸费力，甚至出现端坐呼吸、发绀等表现。这些症状在清晨或夜间可能会加重，因为这两个时间段的气温较低，呼吸道更容易受到刺激。

春季哮喘的发作不仅会影响患者的日常生活和工作，还可能造成一定的心理压力。因此，了解并识别春季哮喘的症状，及时采取合理的治疗措施，对于患者来说至关重要。

合理用药指南

长期控制药物

哮喘是一种慢性疾病，需要长期药物控制。这类药物主要包括吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等。它们可以减轻呼吸道炎症，降低呼吸道高反应性，从而减少哮喘发作的频率和严重程度。

ICS是治疗哮喘的核心药物之一。ICS能够直接作用于呼吸道黏膜，有效抑制炎症反应，减轻呼吸道肿胀和黏液分泌，从而改善哮喘症状。然而，长期使用ICS可能会增加口腔真菌感染的风险。因为ICS在口腔内残留时，可能会破坏口腔内的菌群平衡，导致真

长期使用吸入性糖皮质激素可能会增加口腔真菌感染的风险。

菌滋生。因此，患者在使用ICS时，应定期清洁口腔，以减少感染的风险。

长效 β_2 受体激动剂（LABA）是另一类重要的哮喘控制药物。LABA 能够与呼吸道平滑肌上的 β_2 受体结合，激活腺苷酸环化酶，使细胞内环磷酸腺苷含量增加，从而松弛支气管平滑肌，缓解喘息症状。与ICS联合使用时，LABA 可以进一步增强ICS的疗效，更好地控制哮喘。这种联合用药方案已被广泛应用于临床实践中，并取得了显著的治疗效果。

缓解药物

缓解药物在哮喘急性发作时可以发挥救急作用。这类药物能够迅速

减轻或消除患者的喘息、胸闷等严重症状，帮助患者恢复正常的呼吸功能。由于其起效迅速但作用时间较短的特点，患者通常需要随身携带，以便在症状突发时能够及时使用。

短效 β_2 受体激动剂（SABA）是缓解哮喘急性发作的常用药物之一，沙丁胺醇就是其中的代表。这类药物能够迅速与呼吸道平滑肌上的 β_2 受体结合，激活腺苷酸环化酶，导致细胞内环磷酸腺苷浓度增加，从而快速松弛支气管平滑肌，缓解喘息和胸闷等症状。由于SABA的起效时间非常快，通常几分钟内就能显著缓解症状，因此被广泛应用于哮喘急

性发作的紧急治疗。

另一类重要的缓解药物是吸入性抗胆碱能药物，如异丙托溴铵等。这类药物通过阻断呼吸道平滑肌上的胆碱能受体，抑制迷走神经的反射，从而降低呼吸道阻力，迅速改善哮喘症状。与SABA相比，吸入性抗胆碱能药物的作用机制略有不同，但同样具有快速缓解症状的效果。这两类药物通常会根据患者的具体情况和症状严重程度，由医生决定如何搭配使用，以达到最佳的治疗效果。

过敏治疗

花粉过敏是春季哮喘的常见诱因之一。为了更有效地管理这类哮喘，



哮喘是一种慢性疾病，需要长期控制

特异性免疫治疗，即脱敏治疗，成为一个值得考虑的选择。脱敏治疗的核心原理是逐步增加过敏原的暴露量，使患者的免疫系统逐渐习惯并减少对过敏原的反应。通过反复、小剂量的过敏原暴露，患者的过敏症状可能会逐渐减轻甚至消失。然而，这种治疗方法需要较长时间，通常为数月至数年，且效果因人而异。需要强调的是，并非所有哮喘患者都适合进行脱敏治疗。这种治疗方法主要适用于那些过敏原明确且难以避免的患者。因此，在进行脱敏治疗之前，患者应接受全面的过敏测试，以确定过敏原和过敏程度。同时，脱敏治疗应在专业医生的指导下进行，以确保治疗的安全性和有效性。

中医中药治疗

中医药在治疗哮喘方面拥有悠久的历史和丰富的经验。中医认为，哮喘的发作与肺、脾、肾等脏腑功能

失调有关。因此，中医药治疗哮喘的方法主要是通过调理脏腑功能、平衡阴阳气血来达到缓解症状、预防发作的目的。在中医药治疗中，医生会根据患者的体质、症状和病情严重程度开出个性化的中药方剂。这些方剂中的药物成分具有抗炎、平喘、镇咳等作用，可以帮助患者缓解哮喘症状。此外，针灸、拔罐等也被广泛应用于哮喘的辅助治疗中。这些方法通过刺激穴位、调节气血流通来达到缓解症状的效果。

然而需要注意的是，中医药治疗哮喘应在正规医疗机构进行，患者应避免盲目使用偏方或未经医生指导自行服药。因为不同哮喘患者的病因和病情可能有所不同，盲目使用中药或偏方可能会导致病情加重或引发其他不良反应。因此，在选择中医药治疗时，患者应选择有资质的中医，并遵循医生的建议和指导进行

治疗。

日常防护建议

减少过敏原接触

尽量避免在花粉浓度较高的时间外出（如早晨和傍晚），如需外出请佩戴口罩和护目镜；保持室内清洁，定期清扫灰尘和宠物皮屑；使用空气净化器过滤室内空气中的微小颗粒物等。

加强体育锻炼

适度的运动可以增强呼吸肌的功能和心肺耐力，有助于减轻哮喘症状。建议选择低强度、持续时间较长的有氧运动项目（如散步、太极拳等）。运动时应避免剧烈运动和寒冷环境刺激，以免诱发哮喘。

保持良好作息

充足的睡眠和规律的作息有助于增强身体免疫力，预防呼吸道感染等疾病；同时保持良好的心态和情绪稳定也有利于哮喘的控制。建议每天保证 7~8 小时的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。

饮食调理

饮食对哮喘的影响不容忽视。患者应保持清淡的饮食原则，多吃蔬菜水果等富含维生素的食物；同时适当摄入优质蛋白质如鱼肉、豆制品等以增强身体抵抗力；避免食用辛辣刺激食物以及可能引发过敏反应的食物（如海鲜、芒果等）。

总之，春季哮喘发作虽然给患者带来了不少困扰，但合理的用药和日常防护完全可以将病情控制在可接受范围内。希望本文能为广大哮喘患者提供一些有益的帮助和指导，减少哮喘疾病复发。🍎