

## 支气管哮喘的健康教育

支气管哮喘是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞等多种炎性细胞核细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。严重的哮喘发作持续 24 小时以上经一般支气管舒张药物治疗无效者称哮喘持续状态。支气管哮喘如延误诊治，随病程的延长可产生气道不可逆性狭窄和气道重塑。因此，合理的防治至关重要。

**饮食指导：**嘱病人以清淡、易消化、低蛋白、富含维生素 A、维生素 C、钙食物为主，如哮喘发作与进食某些异体蛋白如鱼、虾、蟹、蛋、牛奶等有关，应禁忌。哮喘发作时，病人呼吸增快、出汗极易形成痰栓塞小支气管，应鼓励病人多饮水。

**用药指导：**按医嘱用药。用  $\beta_2$  受体激动剂时，不宜长期、规律、单一、大量使用，应用糖皮质激素的时候要注意观察药物的不良反应。口服药宜在饭后服用，以减少对胃肠粘膜的刺激。

**生活指导：**平时注意生活规律，劳逸结合，多参加体育锻炼。戒烟、戒酒。以增强体质，并指导病人针对个体情况有效地控制可诱发哮喘发作的各种因素，如避免摄入引起过敏的食物；室内布局力求简洁，避免使用地毯、种植花卉、不养宠物；经常打扫房间；避免接触刺激性气体及预防呼吸道感染；避免强烈的精神刺激和剧烈运动；避免大笑、大哭、大喊等过度换气动作。疾病相关知识指导：支气管哮喘发作的病因和诱因，如花粉、细菌、病菌、呼吸道感染、阿司匹林等。指导病人远离这些诱发因素。

**检查指导：**正确留取痰液，痰标本请患者清晨起来未进食之前用清水漱口数次以免口腔杂菌污染，用力咳出气管深处第一口痰留于无菌容器中，尽量避免或减少唾液和鼻咽分泌物的混入并根据氧饱和度抽血气分析。

**出院指导：**首先要冷静，让患者取坐位，将其前臂放在小桌上，背倚靠着枕头，注意保暖，防止肩部受凉。

- 1、保持有规律的生活和乐观的情绪积极参加体育锻炼，但不要剧烈运动。
- 2、采取清淡、易消化、富含营养的低蛋白饮食。禁止进食鱼、虾、牛奶等，平时保持大便通畅。戒烟、戒酒。
- 3、消除病因：避免去公共场所；避免与已知的过敏源接触如花粉、烟尘、异味气体、鱼、虾、牛奶等。
- 4、保持空气清新，注意气候变化，防止呼吸道感染。
- 5、当感到胸闷、喉头发紧、气喘、呼吸困难时应全身放松，必要时吸 MDI，病人外出时应随身携带卡片。