

# 哮喘

与健康生活

---



哮喘人群健康习惯  
与生活方式指南

哮喘患者及看护者必读

# 什么 是哮喘?



哮喘是一种呼吸道疾病，发生于将空气传入传出的肺部小导气管中。

当接触到某些哮喘引发源时（例如冷空气、烟、运动、花粉、病毒等）敏感的气管会发生反应。它们可能会变红变肿（发炎），并引起气管的肌肉变紧以及产生过多的粘液（痰）。

从而使气管变得狭窄，导致难以呼吸。常见的哮喘症状包括：

- 气短
- 气喘
- 咳嗽
- 胸闷的感觉。

哮喘是可以控制的。尽管目前没有治愈的方法，良好的哮喘控制和教育可以让哮喘人群继续积极正常的生活。

## 要点

吸烟和哮喘是一对危险的组合。哮喘患者和他们周围的人都不应该吸烟。

健康的饮食可以帮助改善哮喘。多吃水果、蔬菜和鱼类，选择瘦肉和低脂奶制品，并且限制富含饱和脂肪的食物（如快餐食品）。

不要因为哮喘而停止锻炼。可以考虑参加结构化运动训练，因为参加这种训练的哮喘患者通常感觉较好。如果运动引发哮喘症状，将此情形告诉医生以取得有效治疗。

超重可能导致哮喘更难控制。如果能减掉5到10公斤的体重，会对哮喘非常有帮助。

哮喘患者应该及时注射流感疫苗。

精神健康会影响到哮喘，哮喘也会影响精神健康。如果你感觉情绪低落、焦虑或无法享受平时喜爱的事物，请告诉医生。

怀孕期间需要格外重视对哮喘的控制，因为你在帮两个人呼吸。照常服用你的哮喘药物，尽早地与医生讨论怀孕期间哮喘护理的问题。



## 健康的习惯能帮助控制哮喘

本手册说明了如何用健康的习惯和生活方式帮助改善哮喘状况。

如下措施有助于控制哮喘：

- 如果医生开了预防性处方药，要按时服用
- 懂得如何正确使用吸入器（喷剂器）——包括懂得如何使用前罩
- 写下应对哮喘的行动计划并认真执行
- 避免让哮喘恶化的因素（比如吸烟、其他烟雾或会让你过敏的动物）
- 定期到医生处做哮喘检查
- 向医生或药剂师寻求意见。

每个哮喘患者都应该有自己的哮喘行动计划，并认真执行。如果你还没有，向医生请教。

---

减一点点体重会让你感觉更好些，呼吸更容易些

---

## 全面禁烟

吸烟和哮喘是一对危险的组合。吸烟或吸入他人的二手烟会产生以下害处：

- 损害你的肺
- 让哮喘变得更难控制
- 使哮喘药物无法正常发挥效用
- 增加哮喘发作或爆发的风险
- 损害儿童的肺部，令气喘和哮喘恶化。

即使是沾到头发和衣物上的香烟尘埃仍然是有毒的。使用自家种植的或非法生产的散烟和使用品牌香烟的危害一样大。吸任何一种烟都会损害你的肺。哮喘患者戒掉烟后的6个星期后肺部就能得到改善。

如果计划怀孕，你和你的配偶应该在怀孕前就停止吸烟，这样才能保护你们未出世的宝宝。为了让孩子在成长中有个健康的肺，不要在家里或车里吸烟。

### 戒烟小窍门

向医生、药剂师及哮喘呼吸教育工作者咨询。

拨打戒烟热线13 78 48 (13 QUIT)，或访问联邦政府的反吸烟运动网站：[quitnow.gov.au](http://quitnow.gov.au)，或访问新南威尔士癌症研究所“我能戒掉”网站：[icanquit.com.au](http://icanquit.com.au)

使用药物辅助戒烟（例如，尼古丁替代贴片或尼古丁口香糖）可以令你事半功倍。

不要半途而废说什么“就来一根”——这会令你之前所有的努力前功尽弃。在戒烟期间学习一下压力管理——戒烟热线会就此提供帮助。

---

### 吸烟会令你的哮喘吸入器无法正常工作

---

## 享受健康饮食

新鲜的水果和蔬菜富含抗氧化剂，抗氧化剂能够帮助改善肺部健康和防止哮喘发作。每天尽量能够吃5份蔬菜和2份水果。

经常吃鱼也能改善哮喘。食用太多的饱和脂肪可能会影响哮喘药物发生效用。限制方便食品的摄入，这些食品含有太多的饱和脂肪。选择瘦肉、去皮鸡肉和低脂奶制品。

牛奶和其他奶制品不会引起或恶化哮喘症状。

---

### 健康的饮食可以改善哮喘

---

## 享受积极运动人生

不要因为哮喘而停止锻炼。选择自己喜爱的运动项目，这样会让你更有趣。争取每天能进行30分钟左右的中等强度运动。中等强度运动的是指能够让你在运动后呼吸明显加快加深，但不会令你气喘吁吁的运动。

运动后的哮喘症状很常见，且易于医治，所以不要因为哮喘而停止锻炼。如果运动引发哮喘症状，将此情形告诉医生以取得有效治疗。有时候可能仅仅需要在热身前多用一下吸入器就够了。

不论是出于娱乐还是竞技，哮喘症状都不应作为不再参加体育运动的理由。很多奥林匹克运动员都患有哮喘。可以考虑参加结构化运动训练，因为参加这种训练的哮喘患者通常感觉会比较舒服。

如果你在运动或锻炼时会发生哮喘症状，可以采取如下措施：

- 尽量保持身体健康。你的身体状况越好，越可能在哮喘发生前完成运动。
- 在温暖湿润的地方锻炼——尽量避免干燥寒冷的空气。
- 避免在充满花粉、灰尘、烟雾或污染的地方锻炼。
- 尽量通过鼻子（而不是口）呼吸。这样能够让到达肺部的空气温暖湿润——干冷的空气会让症状恶化。



锻炼前务必先热身。如果热身后再出现哮喘症状而吸入器能够消除这些症状的话，那么在锻炼过程，哪怕是激烈运动中可能也不会出现哮喘症状的。

在锻炼后，做一些冷却运动，同时捂住嘴用鼻子呼吸（特别是空气比较干冷时）。

如果你参加的是竞技项目，要记得确认哪些哮喘药允许服用，可以联系澳大利亚体育反兴奋剂机构（[asada.gov.au](http://asada.gov.au)）和世界反兴奋剂机构（[wada-ama.org](http://wada-ama.org)）。

---

### 参加运动能让你感觉更健康

---

## 减轻肺部的负担

超重可能导致哮喘更难控制，因为额外的体重会给肺带来额外的负担，这也会加剧哮喘。

如有你有超重的问题，如果能减掉5%到10%的体重（一个100公斤重的人减掉5到10公斤）会对哮喘非常有帮助。哮喘症状会减少，也不用吃那么多药了。

睡觉时出现呼吸问题在超重人群中也很常见，这也会给控制哮喘带来困难。如果你睡觉时打鼾或者一觉醒来并没有精神饱满，请咨询医生。

胃食道反流病在超重人群中很常见。如果出现回流、恶心或消化不良等症状，请联系医生。

## 远离流感

哮喘患者应该及时注射流感疫苗。询问医生根据你的年龄范围和健康状况应该注射哪些疫苗。

---

### 及时注射流感疫苗

---

## 关爱精神健康

当患有抑郁症或其他精神疾病时，哮喘会更加不易控制。哮喘同时也会影响精神健康。

---

如果哮喘让你情绪低落或者感到焦虑，请咨询医生。

---

如果感到情绪低落或焦虑，或者无法享受平时喜爱的事物，请告诉医生。你也可以联系beyondblue热线以获取更多关于忧郁症或焦虑症的信息，并获取帮助（详见“更多信息”部分）。

如果你的哮喘问题影响到了你的情绪，请告诉医生。你本地的哮喘基金会也能提供相关支持、课程和信息来帮助你控制哮喘（详见“更多信息”部分）。

学会如何控制哮喘以及定期到医生处做哮喘检查能够让你过得更好，特别是对有抑郁和焦虑的人来说。规律的锻炼能够帮助减少哮喘患者的抑郁和焦虑症状。

## 哮喘患者的孕期健康

如果你已经怀孕或准备怀孕，你需要了解以下有关哮喘的信息：

- 怀孕期间需要格外重视对哮喘的控制。如果没有经过治疗，控制不好的哮喘或在孕期严重发作都可能会对母亲和婴儿造成极大危害。
- 不要停用哮喘药物。尽早地与医生讨论怀孕期间哮喘护理的问题。
- 哮喘状况可能会在孕期发生改变。你的医生可能会建议你怀孕期间更频繁地做哮喘检查。
- 父母双方都应该在怀孕前即停止吸烟，以保护未出世的婴儿。

准备怀孕的哮喘女患者应该向医生咨询，并在怀孕前更新她们的哮喘行动计划。

在怀孕期，还应该向医生或药剂师咨询所有正在服用的药物的影响（包括非处方药和营养药）。询问怀孕期间可以服用哪些药，以及是否有更好的选择。

如果你已经怀孕并且有哮喘，或者以前任何时候发生过哮喘，要确保让你的产科医生和助产士知道你有哮喘。

### 如果你无法呼吸，你的宝宝也无法呼吸。

如果在怀孕期间出现哮喘症状，需要马上行动：立即使用吸入器，如果症状复发立即联系医生。如果在哮喘发作时吸入器使用了几分钟后还不能正常呼吸，马上叫人拨打000呼叫救护车 ([nationalasthma.org.au/emergency](http://nationalasthma.org.au/emergency))。



## 更多信息

- 咨询医生或药剂师
- 访问澳大利亚国家哮喘委员会网站: [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)
- 联系你本地的哮喘基金会:  
1800 ASTHMA (1800 278 462) [asthmaaustralia.org.au](http://asthmaaustralia.org.au)

## 健康生活指引

- 联邦政府的反吸烟运动网站: [quitnow.gov.au](http://quitnow.gov.au)
- 戒烟热线: 13 78 48
- 澳大利亚营养学联合会: [daa.asn.au](http://daa.asn.au)
- 心脏基金会: [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)
- *beyondblue* 信息热线1300 224 636及网站  
[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

尽管我们已经尽量关注全面，但本手册仅为一般信息指南；无法以本手册替代个案的医学建议或治疗。澳大利亚国家哮喘委员会特此声明不承担任何由于参考本手册所含信息而造成的包括损失、损害或个人伤害在内的责任（包括疏忽责任）。

## 致谢

本手册由澳大利亚国家哮喘委员会与医学专家小组磋商研发。  
由澳大利亚政府健康与老龄化部门资助。



如需获取更多该系列相关手册，请访问澳大利亚国家哮喘委员会网站: [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)

### Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals