

生命的第一年的

哮喘

和喘息

婴幼儿家长和照顾者的喘息
照护指南



给家长及照顾者

什么是 哮喘?



当肺部小气道变得狭窄或收缩时就会出现哮喘。哮喘使呼吸变得困难，并在呼气时可能产生一种呼噜声。

喘息可能是哮喘的一种症状，其中肿胀、粘液和肌肉紧缩结合起来可能会使气道变得狭窄。

然而，哮喘不是喘息唯一原因。例如，喘息也可能是其他呼吸条件的一种症状，如细支气管炎等，其为由病毒引起的肺部炎症。此外，其他的气道病毒性感染，如呼吸道合胞病毒（RSV），可能会导致产生过多的粘液，可积聚起来并堵塞气道。这对于天生有着狭窄或形态异常呼吸道的孩子而言尤为可能。

因此，重要的是要记住，当出现小下呼吸道缩小的情况时，它可能由不同原因造成，具体取决于您的孩子可能有的状况或问题。

有不同类型的喘息吗？

对婴儿和儿童的研究发现，孩童有不同类型的喘息。这包括短暂（临时）和持续性哮喘。

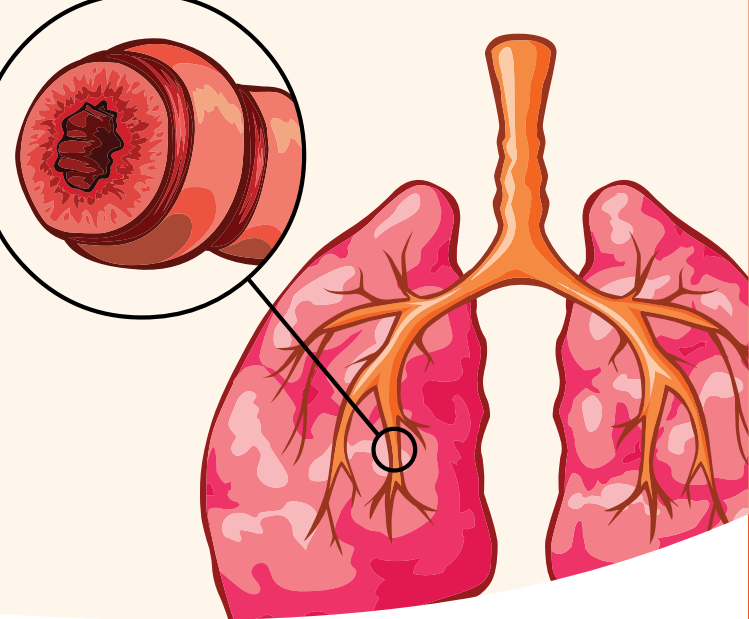
短暂喘息影响所有有喘息儿童的一半以上。它通常在孩子受到感染时发生，并在孩子恢复后停止喘息。随着呼吸道的增长和扩大，短暂喘息通常在孩子长到约3岁时完全停止发生。

孩童中的持续性喘息一直可持续到学龄前阶段结束之后，而这些孩童有其他的过敏性疾病。这些疾病包括湿疹、花粉症、或在没有感冒的情况下流鼻涕。

尽管我们知道有不同类型的喘息，有时仍然可能难以辨别年幼孩童是否患有短暂或持续性哮喘。

毛细支气管炎是一种通常由病毒引起的喘息疾病。细支气管炎导致婴儿的短暂喘息，尤其是年龄小于12个月的婴幼儿。如果您的宝宝有肺部疾病，如毛细支气管炎，它并不一定意味着他或她将患上哮喘病。





什么是哮喘?

哮喘是一种呼吸道疾病，该呼吸道是指将空气吸入呼出肺部的小管。儿童哮喘病患者有敏感的或“抽搐型”气道。

当接触到一定的哮喘触发物时（如冷空气、运动、花粉和病毒）敏感的气道就会有反应。这些气道可变得又红又肿（发炎），从而导致气道肌肉拉紧并产生过多的黏液（痰）。这使得气道狭窄而使人呼吸困难。

常见的哮喘症状包括呼吸急促、喘鸣、咳嗽和胸闷的感觉。

哮喘是一种可管理控制的健康状况。虽然目前还没有治愈的方法，通过良好的哮喘管理和教育，患有哮喘的儿童也可以过上正常的、积极的生活。

哮喘和喘息之间是有联系吗?

哮喘在最初几年的生命中是很常见的。对于大多数孩子来说，这是暂时的，并不意味着他们患有哮喘。

如果一个孩子有持续性喘息和过敏，那么喘息更可能与哮喘有关。如果两个家长的一个有过敏或哮喘，那么孩子也更有可能是患有喘息。

但是，在孩子接受肺功能测试（请登录 nationalasthma.org.au 参见《哮喘和肺功能测试》的小册子）之前，医生可能不能完全确定是否是哮喘。

有时因孩子太年幼而不能进行肺功能测试。因此，也建议您注意以下信息，并分享给您的医生：

- 您孩子的喘息、呼吸急促和咳嗽的频率
- 您的孩子晚上是否由于咳嗽或气喘而醒来，或在锻炼时通常会咳嗽
- 他/她在使用缓解药物喷雾器（蓝色或灰色药物喷雾器）和口服类固醇药物（如 *Redipred* 或 *Predmix*）的频率和剂量
- 您的孩子是否服用过定期的预防性药物（通常是橙黄色或棕色药物喷雾器）。

要确定哪些孩子很可能患上哮喘，了解有关哮喘发展的更多信息同样重要。

要找出您孩子的喘息是否因哮喘引起涉及长时间内对不同信息类型的收集，包括家族病史、过敏迹象、以及在正在接受药物治疗的情况下是否继续喘息。

什么因素会增加我的孩子患上哮喘的风险？

哮喘以不同的方式影响不同的人，这是为什么如此难以定义和诊断该病症的原因之一。研究表明，哮喘在生命的非常早期就开始发展（可能在出生之前），并涉及基因和环境之间复杂的相互作用。

家庭病史

家庭病史是一个孩子患上哮喘和喘息的一个重要因素。如果家庭中有成员有过敏、哮喘或其他影响下呼吸道的疾病，那么这也是所有类型喘息的一个风险因素。尤其是产妇的过敏和哮喘已被证明会增加孩子患上持续性哮喘的风险。

因此，重要的是让您孩子的医生知道是否孩子的家庭有哮喘和过敏史。

抽烟

在怀孕期间和婴儿出生后暴露于烟草烟雾中会伤害您孩子的肺部发育。暴露于烟草烟雾中也会增加患上短暂的喘息和哮喘的风险。

妇女不应该在怀孕期间吸烟，无论是婴儿和儿童均不应该暴露于烟草的烟雾中。

如果您或您家庭中有其他成员抽烟，请咨询您的医生可采取什么措施帮助戒烟。如需进一步的支持，还可访问澳大利亚政府网站quitnow.gov.au，或NSW癌症研究所的网站icanquit.com.au。

感染及过敏如何影响的喘息和哮喘？

毛细支气管炎等感染是短暂型喘息的主要原因。增加被感染风险的情况（如有更多的兄弟姐妹或入托的孩子）也是短暂喘息的风险因素。

研究人员正在继续调查病毒、其他感染、过敏和哮喘之间的关系，以及维生素D和哮喘之间的联系。

如欲了解有关过敏的更多信息，请通过我们的网站 nationalasthma.org.au 参见出版物《哮喘和过敏症 - 病人及照顾者指南》。

管理控制哮喘和喘息

如果您的孩子出现喘鸣或呼吸困难，您应征询您孩子的医生。

医生将能够评估您孩子的健康状况，并在需要时为其建议合适的药物。如果医生诊断出喘息状况，他们就可能会开出药物喷雾器的处方，以帮助扩展您孩子的呼吸道。这种药被称为缓解药。它与用来管理控制哮喘症状的药物相同。

您的医生、护士或药剂师也应会展示您的孩子应如何服用药品，如果有的话可使用间隔设备。欲了解使用哮喘药物的信息，请参阅：nationalasthma.org.au 或联系您当地的哮喘基金会（参见“更多信息”）。

在离开医生诊所（或医院，如果您的孩子入住医院的话）之前，请确保您有需要管理您孩子的喘鸣或哮喘的一切物品，如：

- 哮喘药物和/或处方
- 哮喘行动计划（这是一个告诉您在您孩子出现病症时该怎么做的行动计划）
- 关于如何使用药物和设备（如带有药物喷雾器的间隔设备）的说明
- 由保健专业人员提供的有关哮喘的教育和/或转到保健专业人员进行哮喘教育。

药物和医药设备

专家建议5岁或以下的儿童在发生喘息时可使用带有间隔设备的缓解药物（如*Ventolin*或*Asmol*）。在您孩子达到4岁或5岁之前，您应该使用带有间隔设备的面罩。

间隔设备是一种容留腔室，通常由塑料制成，其形状像足球或管状。这使得从药物喷雾器中服用哮喘药物变得更容易，也有利于将药物直接送入您孩子的肺部需要送达的部位。



带有间隔器的药物喷雾器与雾化器一样有效，也更容易使用、更便宜，并具有较少的副作用。关于如何使用间隔器和喷雾器的更多信息，请通过我们的网站：nationalasthma.org.au 参阅健康生活事实表“间隔器的使用与保养”。

口服类固醇药物（如强的松）很少被作为持续治疗药物而处方给学龄前儿童。一般而言，大多数患有短暂喘息的幼童无需每天使用预防性药物治疗。欲了解更多信息，请参阅澳大利亚国家哮喘病委员会的网站：nationalasthma.org.au 或我们“患有哮喘病的孩子”网站：kidswithasthma.com.au。

何时应寻求进一步的医疗帮助

重要的是，要按照您孩子的哮喘行动计划来确定哮喘的迹象和症状，这样您就可以早点开始给缓解药物。

如果您的孩子每3至4小时需要缓解药物，如*Ventolin*或*Asmol*（特别是如果已口服了一个剂量的类固醇药物，如*Redipred*或*Predmix*），那么您就应该马上去离您最近的急诊部门。使用带有间隔器（如果有的话）的缓解药物喷雾器。

如果您对把孩子送到就近的医院有顾虑，请拨打三个零（000）叫救护车。救护车接线员会支持您，为您提供意见，直到救护车到达。

如果您的孩子已去医院接受治疗，请确保您从您孩子的医生那里收到出院证明。

也建议在出院后的一个星期内您与您孩子的家庭医生预约。

要记住：

- 在生命的最初几年喘息是很常见的，但所有喘息儿童的一半以上不会患上哮喘
- 三岁以后还继续在喘息并有过敏症的儿童，或其父母患有过敏或喘息的儿童更容易患上哮喘
- 导致哮喘的过程在生命的早期（也许在出生之前）就开始了，并涉及基因和环境之间复杂的相互作用。喘息和过敏的家庭病史有着重要的影响
- 在出生前后暴露于烟草烟雾均会影响肺部发育。妇女不应该在怀孕期间吸烟，而且应避免使婴儿和儿童暴露于烟草烟雾中
- 口服类固醇药物很少被作为持续治疗药物而处方给大多数学龄前儿童。5岁或更年幼的儿童，最重要的治疗方法还是配有间隔器（以及如有必要时配有面罩）的缓解药物喷雾器
- 如果您认为您的孩子出现哮喘的症状，请咨询您的医生。如果您的孩子甚至在用药后出现进一步的呼吸困难，请寻求进一步的医疗援助。

有关儿童、哮喘和喘息方面的资源

儿童、喘息和哮喘

- “给父母及照护者的儿童哮喘资源包”。由Sydney Children’s Hospital Randwick, Children’s Hospital Westmead 和 Kaleidoscope Hunter Children’s Health Network 三家单位联合出品，网站：
sch.sesahs.nsw.gov.au
- 澳大利亚国家哮喘病委员会“患有哮喘的孩子”网站：kidswithasthma.org.au

吸烟

- 澳大利亚政府网站：quitnow.gov.au
- NSW癌症研究所“我能戒烟”网站：
icanquit.com.au

更多信息

- 咨询您的医生或药剂师；
- 访问澳大利亚国家哮喘病委员会的网站：
nationalasthma.org.au
- 联系您当地的哮喘基金会
1800 645 130 asthmaaustralia.org.au
- 访问澳大利亚临床免疫和过敏学会网站：allergy.org.au

虽然我们已尽一切努力，但此小册子也只是一般的指南；它并不能取代个人的医疗咨询/治疗。澳大利亚国家哮喘病委员会明确声明不承担因依赖其中所包含的信息而导致任何损失、损坏或人身伤害的任何责任（包括过失）。

鸣谢

本信息由澳大利亚国家哮喘病委员会联同对过敏和哮喘有特别兴趣的一个呼吸和过敏临床医生专家小组共同开发。

通过澳大利亚政府健康与老龄化部门提供的资金予以支持。



要访问更多的本系列的小册子，请访问澳大利亚国家哮喘病委员会：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