

中医哮喘预防5措施 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/291/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_93\\_AE\\_E5\\_c67\\_291853.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/291/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E5_93_AE_E5_c67_291853.htm)

1.保持身体健康，增强抵抗力 如适当的营养及摄取无含过敏原饮食，某些食物含有组织胺，食品制作过程加了添加剂如黄色素、防腐剂、牛乳、蛋、坚果等，可以引发过敏反应及哮喘发作；及时补充足够水分；适当休息及睡眠；不要剧烈运动；不要过于劳累。

2.消除及避免过敏原 如花粉、霉菌孢子、动物之皮层、羽毛、家尘(螨)、食物及化学物质，包括杀虫剂、香料、香烟、清洁剂、漂白水、油漆及油漆稀释剂，许多工业原料制作成品过程中的锯屑、粉尘等。避免挥发性的化学物质、香烟及各种燃烧烟雾、熏气，避免温度极端变化，感冒流行季节里不到人多拥挤的场所或接触病人，不要到潮湿地下室或从事有可能引发职业性哮喘的工作，注意家电用品清洁如空气调节机、除湿机、空气过滤机、电子空气清净机。

3.避免情绪变化 如太过于兴奋、焦虑、哭笑、恐惧、愤怒等。

4.家里不养宠物 猫狗的口水、小便及皮屑都可能是过敏原，家里有哮喘病人最好不要养宠物。假如宠物已经饲养在家里，最好不要让它进入卧室和靠近柔软的沙发、地毯、草席、厚绒窗帘。假如医生诊断哮喘病是因宠物引起，要坚决远离宠物。宠物皮屑及分泌物可能存在家里很久，患者最好搬离房子一个月，并对房子进行大扫除。

5.药物预防 虽然哮喘患者的日常生活受到影响，但有调查显示只有约60%患者接受肺功能测试，有83%患者没有使用吸入式皮质类固醇以预防哮喘，还有一些患者对哮喘的严重性缺乏认识，病情一有好转便自

行停止使用药物。此外，在日常生活中，寒冷会诱发哮喘，因此，哮喘病人要特别注意颈部的保暖，衣服不宜过紧；要坚持在医生指导下用药，同时适当锻炼；可以选择在中午、下午相对暖和时通风；患者应尽量找出自己的过敏源并加以避免；饮食应清淡又富有营养，不吃能引起哮喘发作的食物，少吃辛辣厚腻的食品；患者不要吸烟，还要尽量避免吸入二手烟；不能过量饮酒，饮酒过量会加重病情。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)