

## 家长课堂

# 哮喘反复发作 或与过敏有关



□记者 吉双琦

在上海儿童医学中心呼吸科门诊中,有不少家长诉说孩子哮喘反复发作,伴随鼻痒、眼痒、湿疹频发。对此,呼吸科主任殷勇指出,不妨从“过敏”角度重新审视哮喘症状。

## 过敏与哮喘:相互作用

殷勇介绍,哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,本质就是“气道过度敏感”,表现为反复喘息、咳嗽、气促、胸闷,尤其在夜间或清晨更明显。哮喘的“根”,很多时候藏在孩子“过度敏感”的免疫系统中。

过敏性哮喘,是儿童中常见的哮喘类型。患儿的气道对某些过敏原特别敏感,接触后免疫系统会迅速释放大量炎症介质,引起气道收缩、肿胀,形成哮喘症状。

湿疹、过敏性鼻炎和哮喘在医学上被称为“过敏性三联征”,它们常常“成群结队”出现,互相影响、相互加重。过敏性哮喘常发生于有过敏性鼻炎、湿疹、食物过敏家族史的孩子。

## 吸入治疗:哮喘首选方案

对于这类患儿,该如何更好控制病情?

殷勇指出,吸入治疗是控制哮喘的第一步,吸入药物可以直接作用于气道,起效快、剂量小、不良反应小,是国际公认的哮喘首选治疗方案。

吸入治疗常见药物有以下3种。

**吸入性糖皮质激素:**如布地奈德、氟替卡松,可长期控制炎症,是哮喘治疗基础。

**支气管舒张剂:**如沙丁胺醇、特布他林,急性发作时可缓解气道收缩。

**复方制剂:**如“福莫特罗+布地奈

德”,可兼顾控制和缓解。

患儿应在医生指导下选择适合的吸入药物和装置,并坚持长期规范使用,才能真正控制病情,减少急性发作和住院。

## 脱敏治疗:干预过敏体质

相较于吸入治疗的控制,脱敏治疗则可以从根源“驯服”过敏体质。殷勇介绍,脱敏治疗又称“特异性免疫治疗”,通过长期、规律地给予小剂量过敏原提取物,让免疫系统逐渐适应,从而减少过度反应。

脱敏治疗是目前唯一可改变过敏性疾病自然病程的治疗方式,既“治本”又“预防”,被世界卫生组织和全球哮喘防治倡议明确推荐。临床上,主要有皮下注射脱敏和舌下含服脱敏等方式。

脱敏治疗不是疫苗,但原理类似于“免疫训练”,安全性良好。偶有轻微不良反应,如喉痒、喷嚏,一般无需特殊处理。其疗程通常为3年及以上,早期约需每周治疗1次,后期逐渐延长至每月维持1次。具体是否适合,需专科医生根据病情评估决定。

殷勇提醒,当孩子反复咳嗽、气喘、鼻痒、眼痒、湿疹频发,不妨从“过敏”角度重新审视症状。及早干预、科学脱敏,也许就能让孩子从“喘不过气”中走出来。重视早诊断、规范吸入、科学脱敏,让每一个哮喘孩子都可以拥有轻松呼吸的自由。

## 育儿宝典

# “腰突症”也会盯上青少年

腰椎间盘突出症(简称“腰突症”)常被视为老年病,其实这种疾病也会盯上青少年。

## 影响因素

**久坐与不良姿势:**学业压力大、电子产品依赖,导致青少年久坐,且常以“瘫坐”“趴桌”等错误姿势加重腰椎负担。课桌椅与身高不匹配(如高个子用矮桌),更易导致脊柱侧弯和椎间盘压力失衡。

**运动损伤:**青少年热衷篮球、足球等高强度运动,但热身不足或动作错误易引发急性腰扭伤。体育考试突击训练(如仰卧起坐、坐位体前屈)若动作不规范,可能直接损伤腰椎。

**肥胖与肌肉力量不足:**超重会增加腰椎负荷,而缺乏锻炼导致腰背肌群薄弱,无法稳定脊柱。

## 科学预防

**坐姿:**保持脊柱自然直立,避免跷二郎腿,使用可调节高度的课桌椅。日

常避免久坐,定时活动,如每40分钟起身活动5分钟,课间可做简单拉伸,如猫式伸展、转体运动。

**睡姿:**选择使用硬床垫,侧卧时膝盖微屈以放松腰部。

**背包:**双肩包优于单肩包,注意不要单肩背双肩包,不要背太重的包。

**运动:**科学运动有助强化腰背肌群,推荐游泳(尤其是蛙泳)、平板支撑等,增强核心肌群;避免动作不规范的负重深蹲和仰卧起坐。运动强度注意循序渐进,运动前充分热身,避免腰部过度旋转或冲击。

**体重管理:**超重、肥胖的青少年要及时控制体重,通过饮食管理和有氧运动减重,减少腰椎压力。

如果发现孩子已出现腰痛、下肢麻木等症状,应尽早就诊,避免自行按摩或听信偏方,以免加重损伤。

上海市疾病预防控制中心

殷小雅 董莉薇

审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 父母须知

# “三道防线” 助宝宝无“陷”成长

生育健康宝宝,是每个家庭的心愿,然而遗传及环境等多种因素可能会导致出生缺陷,如脊柱裂、唇腭裂、唐氏综合征等。“中国预防出生缺陷日”刚过,让我们一起提高重视。

出生缺陷病因复杂,需要在备孕、孕产期和出生后采取连续预防措施,即世界卫生组织提出的“三级预防策略”。

**一级预防:**预防出生缺陷的发生。男女双方要做好婚前医学检查,孕前优生健康检查不可或缺;备孕女性要坚持服用叶酸;远离毒品、烟酒,避免接触放射线和有毒有害物质;有家族遗传病史

或异常生育史者要进行遗传咨询。

**二级预防:**减少致死和严重致残出生缺陷儿的出生。孕期定期产前筛查(如胎儿颈后透明层厚度检查、唐氏综合征筛查)、产前诊断(如羊水穿刺),通过产检筛出高危孕产妇,及时诊断及治疗,减少患儿出生。

**三级预防:**出生后的诊断和治疗,预防和减少先天残疾。及时进行新生儿疾病筛查,对常见的新生儿先天缺陷早发现、早治疗。

徐汇区妇幼保健所 伊媛媛

审阅:徐汇区疾病预防控制中心

(徐汇区卫生健康监督所)主任 施建华

欢迎订阅2026年

# 上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年  
全年订阅价  
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

