

了解哮喘

哮喘可导致您肺部的呼吸道肿胀和狭窄。截止目前医学专家们还不能确定是什么导致哮喘。它被认为是由遗传因素和环境因素共同作用引起。

健康肺脏

肺内包含由延伸性组织构成的气道分支。每条气道都包裹有带状肌肉。越深入肺部，呼吸道越狭窄。最小的气道终止于成簇气球样微小气囊（肺泡）内。这些肺泡簇被血管包围。当您吸气时，空气进入肺部。它沿着气道向下行进，直至到达肺泡。当您呼气时，气体往上通过呼吸道从肺部排出。呼吸道产生可吸附您吸入颗粒的粘液。正常情况下，呼吸道内排列的微小毛发（纤毛）再将粘液清除出肺部。粘液被人体吞下或咳出。

肺脏可起到什么作用

您吸入的空气包含氧气。当氧气到达肺泡时，它可进入肺泡周围的血管内。然后，血液会输送氧气进入各个细胞。当你呼气时，二氧化碳以类似方式从肺泡处的血液中去掉并被排出体外。

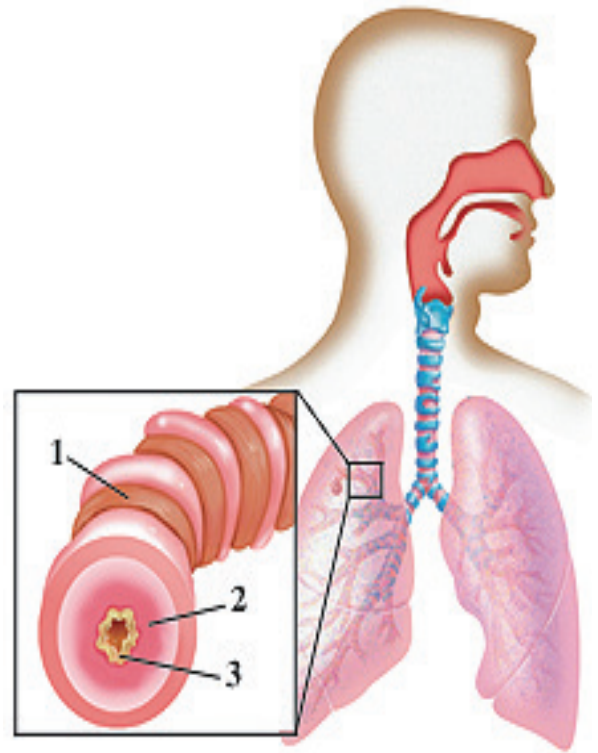
当您患有哮喘时

哮喘患者的气道非常敏感。这意味着气道会对叫做触发因素的特定事物（如：花粉、灰尘或烟雾）发生反应，然后变得肿胀和狭窄。炎症会使气道肿大、缩窄。这是一种长期（慢性）问题。有时，气道的缩窄度较小，不足以影响呼吸。

慢性炎症的症状：

- 咳嗽
- 胸部有紧迫感
- 气短
- 哮鸣（发出哨声似噪音，呼气时尤为明显）
- 精力不足或感觉疲倦

在某些人身上，过长时间的慢性轻度炎症可导致呼吸道持久（永久性）瘢痕及肺功能丧失。



哮喘中度发作

当敏感气道受到某种触发因素刺激时，气道周围的肌肉会变得紧绷。气道内层肿大。浓密粘稠的粘液增多并部分堵塞呼吸道。所有这些都使您呼吸更加困难。

中度哮喘发作的症状：

- 咳嗽、夜间尤其严重
- 感觉疲倦或容易上气不接下气
- 哮鸣
- 胸部有紧迫感
- 休息时呼吸加快

哮喘严重发作

哮喘严重发作可危及生命。重度哮喘发作时，肌肉绷紧、肿胀，黏液生成量显著增加。呼吸非常困难。机体既不能获得充足的氧气，也无法排出二氧化碳。废气滞留在肺泡内，气体交换不能进行。机体无法获得充足的氧气。缺乏氧气，机体组织，尤其是脑组织将开始受损。如果这种情况持续时间较长，可导致严重脑损伤或死亡。

如果您出现以下任何症状，并且按规定使用您的速效吸入剂药物后症状没有立即减轻，**拨打911**（或找人帮您拨打）：

- 严重呼吸困难
- 呼吸短促以致无法说话或走路。
- 嘴唇或手指变蓝
- 感觉头昏眼花或眩晕，马上就要昏倒
- 如果当时正在进行呼吸流量峰值监测的话，最大呼吸流量低于个人最佳水平的50%

哮喘是一种长期疾病。因此，与您的医疗保健师一起对它进行管理非常重要。如果您目前吸烟，请寻求帮助以实现戒烟。熟知哮喘触发因素并想出如何避免接触的办法。按规定服用您的药物也非常重要。这意味着即使您身体感觉良好，也要坚持服药。