

# 夜咳 运动喘 或是儿童哮喘隐藏信号

在儿童成长过程中，咳嗽、喘息是常见的呼吸道症状，很多家长会将其当作普通感冒处理。然而需要注意的是，这些看似普通的症状，可能是儿童哮喘的“隐藏信号”。儿童哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，若能早期发现并规范管理，可显著减少对孩子生长发育和日常生活的影响。以下将详细揭示儿童哮喘那些容易被忽视的表现。

## 儿童哮喘常见的“隐藏信号”

夜间和(或)凌晨反复咳嗽  
这是儿童哮喘最典型的隐藏信号之一。许多孩子白天咳嗽不明显，但一到夜间和(或)凌晨就频繁咳嗽。这是因为夜间迷走神经张力增高，引起支气管平滑肌收缩；同时夜间皮质醇水平降低、气道炎症介质浓度增加，使得哮喘患儿本身存在的高反应性气道更易收缩，从而引发咳嗽。此类咳嗽常为阵发性干咳，可能伴有轻微喘息声，严重时会导致孩子夜间

憋醒、哭闹，影响睡眠。家长常误以为是孩子受凉或感冒未愈，反复使用感冒药却效果不佳。若孩子夜间和(或)凌晨反复咳嗽持续超过四周，需警惕哮喘的可能。

## 运动后喘息或咳嗽

孩子在跑步、跳绳、打球等剧烈运动后，突然出现喘息、咳嗽等症状，休息后可自行缓解，这是儿童哮喘的重要信号。运动时呼吸加快加深，大量干冷空气进入气道，导致气道水分丢失、温度下降，气道黏膜表面液体渗透性改变，同时刺激肥大细胞释放炎症介质，共同引发支气管平滑肌收缩。许多家长认为，这是运动后劳累的正常反应，或归咎于孩子体质差、易呛咳，未予重视。若孩子每次运动后均出现类似症状，应及时排查哮喘。

## 反复呼吸道感染伴喘息

部分孩子频繁发生呼吸道感染，且每次感染都伴随喘息。这种情况可能是感染诱发的哮喘急性发作，或属

于“喘息性支气管炎”，需经专业评估判断是否为哮喘。普通呼吸道感染后的喘息通常随感染控制而消失，但哮喘患儿的喘息会反复出现，每次感染均加重气道炎症，导致喘息持续时间更长、发作更频繁。家长若发现孩子一年内呼吸道感染次数过多，且每次都伴喘息，需考虑哮喘可能，而非简单归因于免疫力差。

## 如何区分感冒咳嗽与哮喘咳嗽

### 看持续时间

普通感冒引起的咳嗽一般随感冒好转在1~2周内消失。若孩子咳嗽持续超过四周，则并非普通感冒症状，需注意哮喘可能。

### 看诱发因素与缓解方式

普通感冒症状多与受凉、病毒感染相关，主要通过对症治疗和休息缓解。哮喘症状则常有明确诱发因素，除呼吸道感染外，还包括运动、大笑、哭闹、接触过敏原、冷空气等，且在脱离诱发因素或使用支气管舒张剂后症

状可迅速缓解。

### 看伴随症状

普通感冒除咳嗽外，常伴有发热、流涕、打喷嚏、鼻塞、咽痛等表现。哮喘则以咳嗽、喘息、胸闷、气促为主，通常不伴发热，且胸部影像学检查多无异常。

儿童哮喘的“隐藏信号”易被家长忽视，从而延误早期诊断与治疗。家长应多关注孩子的呼吸道症状，尤其是持续超过四周的夜间和(或)凌晨咳嗽、运动后喘息、反复呼吸道感染伴喘息等表现，同时留意过敏性疾病史和家族史。一旦发现异常，应及时带孩子就医检查，确诊后遵医嘱规范治疗与护理。早期发现、规范管理，可使哮喘患儿如正常孩子般健康成长，享受快乐童年。

(作者:林远福 漳州市芗城区妇幼保健院 副主任医师)

# 陈皮 理气药膳的趣味搭配

缓解咽喉疼痛、稀释痰液、改善肺部通气。

材料:陈皮3克，雪梨1个(切块)，冰糖少许。

制作:陈皮加水煮沸10分钟，加入雪梨块续煮15分钟，调入冰糖至溶化即可。

## 疏肝理气:陈皮玫瑰茶

此茶具疏肝理气、健脾消食之效，适用于久坐胸闷、食后腹胀或经期情绪不安者。中医认为“肝气郁结”是甲状腺结节等病的常见病机，陈皮长于理气健脾，玫瑰功擅疏肝化淤，二者合用有助于改善气滞所致的相关症状。

材料:陈皮3克，干玫瑰花5~6朵，清水500毫升。

制作:陈皮洗净，玫瑰花去蒂；陈皮加凉水大火煮开，转小火炖10分钟；加入玫瑰花再煮5分钟(不宜久煮以免香气散失)；可酌加冰糖调味。

## 清肺润燥:陈皮罗汉果茶

陈皮与罗汉果配伍，能宣肺清热、止咳化痰、润肠通便，适用于肺燥咳嗽、痰多咽干、胃肠不适等。

材料:陈皮5克，罗汉果10克(泡茶建议选用3年以上的广

陈皮，其表面呈深褐或棕红色，油室纹理清晰，风味与功效更佳)。

制作:将陈皮、罗汉果置入茶壶，冲入适量开水，浸泡10分钟即可饮用。

## 温中散寒:高良姜陈皮乌鸡汤

此汤可驱寒暖胃、理气止痛，适用于胃寒喜暖、呕吐清水、呃逆、畏寒肢冷等症。汤性偏温，脾胃阴虚或伴有发热症状者不宜食用。

材料:高良姜15克，陈皮10克，乌鸡肉250克，红枣5枚。

制作:乌鸡肉去皮切块、焯水；高良姜、陈皮、红枣洗净；所有材料入锅，加水大火烧沸，转小火炖煮2小时。

## 健脾祛湿:陈皮薏米汤

适合湿气重、身体困倦、大便黏滞者，能燥湿化痰。其中陈皮化痰，薏米利水渗湿。

材料:陈皮1瓣，薏米50克，赤小豆30克，老鸭半只，生姜3片。

制作:老鸭焯水去腥；薏米、赤小豆浸泡30分钟；所有材料放入砂锅，大火煮沸后改小火慢炖2小时。

陈皮的养生用途广泛，上述五款药膳取材方便、制作简单，适合日常居家调理。大家可根据自身体质，尝试这些“理气又养生”的搭配，让健康融入每一餐。

陈皮的养生妙用远不止于此，上述5款药膳材料简单易操作，适合日常居家制作。不妨根据自己的身体状况，试试这些“理气又养生”的搭配，让健康融入每一餐。

值得强调的是，陈皮虽性味温和，应用广泛，但仍需辨证使用。体质偏热、津液亏虚或实热内盛者应慎用，孕妇及儿童在使用前也最好咨询专业医师或药师的意见。

(作者:江蓉 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)

## 医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsb@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师