

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

陈皮是养生界的“百搭之宝”,不仅风味独特,更具有极高的药用价值。中医素有“一两陈皮一两金”的说法,足见其珍贵。

那么,陈皮有哪些常见的食用方法呢?

陈皮的值

陈皮既是药材,也是食材,营养价值颇高。其性温、味苦,归脾、肺经,具有理气健脾、燥湿化痰之功效,适用于脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多等症。《本草纲目》记载:“其治百病,皆因其理气、燥湿之功。”陈皮常与多种药物配伍,以增强疗效。在呼吸道方面,其中所含的柠檬烯等成分具有稀释痰液、舒张支气管的作用,对慢性支气管炎和感冒后咳嗽有较好疗效;若与半夏、茯苓配伍,可有效缓解痰湿阻肺引起的顽固性咳嗽。现代药理研究表明,陈皮含有挥发油、橙皮苷和维生素B、C等成分,具有抗氧化、抗炎及一定的抗肿瘤作用。

陈皮的理气药膳搭配

理气化痰:陈皮雪梨汤

雪梨能润肺止咳,陈皮可祛湿化痰。天气干燥或感冒后痰多咳嗽时,二者同煮,有助于

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,转小火焖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:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师