

哮喘

和过敏



哮喘患者的过敏管理指南

致病人及照顾者

什么 是哮喘?



哮喘是一种呼吸道疾病，而呼吸道即为将空气从肺部吸入和呼出的小管。

当暴露于某些哮喘病触发物（如冷空气、运动、花粉和病毒等）时，敏感的呼吸道就产生了反应。这些气道可变得又红又肿（发炎），从而导致气道肌肉拉紧并产生过多的黏液（痰）。这使得人的气道变得狭窄、呼吸变得困难。

常见的哮喘症状包括：

- 气短
- 喘息
- 咳嗽
- 胸闷的感觉。

哮喘是一种可管理控制的健康状况。虽然目前还没有治愈的方法，通过良好的哮喘管理和教育，哮喘病人可以过上正常的、积极的生活。



什么是过敏?

当一个人的免疫系统（身体抵御疾病的过程）对环境中的某些物质产生反应时便发生过敏反应，而这些物质对于大多数人而言通常是无害的。这些物质被称为过敏原。过敏原包括尘螨、花粉、霉菌、宠物皮屑。通常可通过血液或皮肤试验来确定对过敏原的敏感性。

其他物质，如香水、气味、或香烟烟雾等，也可成为某些人的哮喘诱发因素，但这些都不涉及人的免疫系统的反应。这些被称为非过敏性的刺激性触发物，而且对于这些触发物并没有皮肤或血液测试可用。

过敏也可能是一种家族疾病。“遗传性过敏症”是一种发展成基于基因的或具有遗传性的过敏性疾病的倾向。

当具有过敏倾向（遗传性过敏症）的人接触到过敏原时，他们便可发展成一种免疫反应，从而导致过敏发炎（红肿）。

这可引起下列部位的症状：

- 鼻子和/或眼睛 - 过敏性鼻炎/结膜炎（花粉热）
- 皮肤 - 湿疹、荨麻疹
- 肺部 - 哮喘。

哮喘和过敏的事实

在澳大利亚，哮喘是一种显著的健康问题。澳大利亚的哮喘病患者人数与其他国家相比要高。

有超过200万澳大利亚人患有哮喘病，即大约每10人中就有1个哮喘病患者。其中约有80%的患者有像花粉热那样的过敏症。

过敏在哮喘病中发挥什么样的作用？

如果您有因过敏原引发的哮喘病，在下列情形时您可能会出现哮喘症状：

- 吸尘或除尘时，因为这会使屋尘螨过敏原通过空气传播
- 访问一栋养着宠物的房子时
- 在春末和初夏以及当空气中有较高浓度花粉时到户外活动时
- 接触到霉菌时。

哮喘也可因与工作场相关的过敏原而触发，如面粉和谷物粉尘、乳胶、动物过敏原（如动物尿液、皮屑等）。

正因为哮喘和过敏症之间有着密切的联系，如果您的过敏症得不到很好的管理控制，那么要控制好哮喘也就更为困难。

然而，与其他的哮喘触发物，如感冒和流感，所不同的是，避免或减少接触到一些可引发哮喘病症的过敏原是有可能的。

您的医生、护士或药剂师可帮助您了解是否过敏在您的哮喘病症中起到了重要作用（参见“过敏试验”）。

然后，您的医生就有可能：

- 指导您如何减少或避免与您的过敏源的接触
- 开具适当的处方药物
- 确定免疫治疗是否合适您。

过敏测试

重要的是要找出您环境中引发哮喘的过敏原。避免或减少接触到这些过敏原可能是您的哮喘管理中的重要组成部分。

您的医生会问您问题，以找出可能的过敏源，及安排或施行过敏测试。

两个主要的过敏测试包括皮肤点刺试验和血清特异性IgE*血液测试（以前称为RAST**测试）。这些测试确定具体过敏原的抗体。

有时会使用一种替代性的测试方法，称为划痕试验。在测试中需要更高灵敏度时，便会经常采用此一方法。

您的医生不能仅仅依赖于这些测试结果，他或她也将您的测试结果结合您的病史一并进行考虑。您的医生也可能将您转介到过敏/免疫学专家作进一步化验。

只有经过专门训练的医生或护士才能实施过敏试验，而且他们知道如何解释测试结果。

*免疫球蛋白E

**RadioAllergoSorbent 测试

皮肤点刺试验

皮肤点刺测试可在医生的办公室或诊所进行。

这些测试：

- 是确认哮喘过敏源触发物的最敏感的测试
- 通常安全快捷。

皮肤点刺试验通常实施于前臂，虽然有时也可在背部做该测试。一滴过敏原提取物被滴到标示出的一块皮肤上，然后在滴洒位置小刺以下。这允许少量的过敏原进入皮肤。

如果您对测试中的过敏原过敏，在15至20分钟后就会出现一小块红肿疙瘩或水疱。您的医生会告诉您接下来会发生什么。

在进行皮肤点刺试验3至7日之前，需要停用某些药物，如抗组织胺药。

血清特异性IgE血液检查（以前称为RAST测试）

血清特异性IgE过敏测试是血液测试。

这些测试：

- 能诊断出所有类型的过敏，但比起皮肤点刺试验其只能提供较不具体的结果
- 在因健康或其他原因而不能进行皮肤点刺试验时较为有用
- 如果您已忘了在测试前停止服用抗组胺药，在服用三环类抗抑郁药或苯噻啶（用于偏头痛），或有一定的皮疹/皮肤状况，则可以用
- 如果您有非常高的过敏性反应风险，如您以前曾有过这种风险，则较为有用。

一旦确定了您的过敏源，避免或减少接触到这些过敏原可降低严重的哮喘发作机会，帮助您的肺部更好地发挥其功能。

未经证实的过敏试验

过敏性疾病，如哮喘，通过使用经科学验证的测试，如肺活量测试（详细信息，请登录nationalasthma.org.au查看《哮喘和肺功能测试》小册子），可进行准确的诊断和治疗。未经科学证实的测试，如维加测试（Vega testing），虹膜和运动机能学，均是不可靠的。而且这些测试在澳大利亚和新西兰均没有监管机制，目前联邦医疗保险也不予提供保险。

作为免疫和过敏状况的专家健康组织，澳亚临床免疫和过敏学会（ASCIA）建议不要使用这些测试来诊断或指导治疗。英国、美国和欧洲的过敏和免疫组织也给予同样的建议。欲了解更多信息，请参阅ASCIA的网站：allergy.org.au。

在未咨询您的医生的情况下，接受这类测试的结果来进行诊断和治疗时，应极为谨慎。

如何避免过敏原？

哮喘最常见的过敏原是屋尘螨、宠物、花粉和霉菌。

即使完全避免过敏原并不能治愈哮喘，减少与过敏原触发物的接触可以改善您的哮喘控制，使您的哮喘症状更易于管理。请记住，努力避免或减少与过敏原的接触可能会费时费钱或是不现实的。

在下列情况下，最好去努力尝试减少或避免与过敏原的接触：

- 您的医生告诉您，您有已证实的过敏触发物
- 与过敏触发物的接触会导致哮喘症状
- 您很想去尝试多种措施来减少与多种过敏原的接触 - 只采用一项措施不可能有什么作用。

请记住，避免或减少接触到过敏原的策略应与向您所推荐的药品一并使用，而且要遵从医生的建议而行之。

虽然过敏避免措施有助于减少与过敏原触发物的接触，按照医生建议而服用哮喘药物是应付您的哮喘病症的一种更便宜、更有效的方法。

屋尘螨

屋尘螨是澳大利亚最常见的过敏性哮喘的触发物。它是一种微小生物，以皮肤的鳞屑为食，而澳大利亚沿海地区的那种温和湿润的气候条件非常适宜其生长。

如何能减少屋尘螨呢？

如果您对屋尘螨过敏的话，可建议您采取以下措施：

- 杀死屋尘螨
- 除去它们所产生的过敏原
- 减少其生长和繁殖的区域。

被褥

与屋尘螨接触最多的地方是您的被褥。减少与屋尘螨接触的方法包括：

- 使用屋尘螨不能穿透的盖套将床垫盖好、将枕头和被子套好 - 这些盖套应将其所保护的物品完全包住、可洗涤，并应定期清洗
- 每星期用热水（55°C以上）洗涤床上用品（枕头套，床单，羽绒被罩等）
- 用经过抗微生物处理的床上用品（如枕头），可抑制真菌生长和尘螨
- 避免使用不能定期清洗或套住的毯子或羽绒被
- 移去不必要的床上用品，如多余的枕头和靠垫（在这些地方尘螨可能会生长/繁殖）
- 移去毛绒玩具，或用热水（55°C以上）每周进行洗涤。

热水洗涤可杀死尘螨，从而消除其过敏原。先用冷水洗，然后通过热甩干，在物品被干燥时也可将尘螨杀死。干洗同样会杀死尘螨，但如同先用冷水洗涤然后再热甩干的方法一样，不能去除过敏原。

一般的清洁打扫

如有可能，在对房屋进行清理打扫时（尤其在使用吸尘器时），哮喘患者应离开房间，并在打扫后至少20分钟后再回来。

一些建议包括：

- 每周使用配有高效微粒空气（HEPA）过滤器的真空吸尘器对地毯和小块地毯进行吸尘
- 每周用湿布/防静电布、拖把或蒸汽地拖清洁硬质地板，且每周用用湿布或防静电布清除灰尘
- 考虑使用百叶帘或平坦的窗帘，这比厚重的窗帘更易于清洁。其他可选用的窗帘包括可洗式窗帘或户外百叶窗。

其他措施

虽然有时会建议去掉地毯而改为硬地板，这种方法并未被证实能在家中减少与屋尘螨的接触程度。在进行更为急剧的措施之前，可先考虑使用适当设备（如配有HEPA过滤器的吸尘器）进行彻底而定期的吸尘。

有些在制造时经过了抗微生物处理的现代地毯也可能有助益。

减少家中的湿度也是值得考虑的措施-目的是为了房子保持干燥、通风良好、有足够的地板和墙体保温效果。空调或除湿器（但不包括蒸发式冷却器）可能也有助益，尤其是在比较潮湿的地区，因为它们能降低相对湿度。

宠物

一些人在家里或工作单位也可因与宠物（如猫、狗、天竺鼠、马、兔、小鼠、大鼠）接触而诱发哮喘。

猫和狗是居家环境中过敏原的主要来源。过敏原来自猫的汗腺和狗的唾液腺。由于所有的猫和狗都有汗腺和唾液腺，所有猫和狗的品种都有过敏原。然而，所释放的过敏原的量也可因猫和狗的品种而不同。

由于过敏原附着于宠物的毛发和皮肤上，宠物掉毛时过敏原就可漂浮到空气中。过敏原可在一段时间内留在空气中。

要从居家去除猫的过敏原尤其困难。在去除猫的几个月后这些过敏原还可留在房子里。猫的过敏原可在猫从未住过的地方找到。例如，过敏原可随着衣服被带到学校和办公室里。

避免宠物过敏原

对猫或狗过敏的哮喘患者避免过敏原最有效的方法是家里不养这些宠物。

因此，如果您现有的宠物给您造成显著的过敏或哮喘问题，不幸的是您的宠物可能需要另找一个养育家庭。

然而，作为第一步，应将您的宠物在大部分或全部时间里留在外面，要确保它在户外有一个安全、温暖的家。如果必须将宠物留在室内，那么应将其限制于家中的一个区域内，且不应允许其进入哮喘患者的卧室。

其他减少过敏原的措施包括：

- 在触摸或喂养宠物后洗手，并定期用热水（55°C 以上）洗涤衣物、宠物用和人用床上用品
- 不让宠物到地毯、小块地毯和软家具上
- 定期使用配有机动刷和HEPA过滤器的真空吸尘器对地毯、窗帘和室内饰物进行吸尘
- 用湿布/防静电布或蒸气拖把清洁地板，并清洁供暖或空调管道
- 定期梳理宠物（在可能的情况下，梳理时哮喘患者不应在同一个房间）
- 定期为宠物洗澡，但不应超出兽医建议的次数。

去拜访家有宠物的友人时的建议：

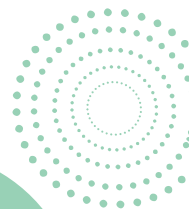
- 请您的朋友在您来访时将其宠物留在外面或另一个房间里
- 请记得在去拜访的30分钟之前服用过敏药物，并随身带上您的哮喘药物
- 触摸他们的宠物后都要洗手
- 访问后，在热水中洗涤衣服。

花粉

在澳大利亚，哮喘患者对空气中的花粉、从某些草类、杂草和树木的谷物等过敏是常见的。在炎热无风或非常多风的阳光灿烂的日子里花粉量最高。

与花粉的接触：

- 可在花粉季节使哮喘症状恶化
- 可在雷暴雨后引起突发哮喘（由于水分将吸入至呼吸道深处的较小淀粉颗粒释放出来）
- 通常是由进口草类、杂草和树木引起，这些属于风授粉植物，而花粉可从其源头漂移很多公里的距离
- 通常不由澳洲本土植物引起（虽然也有例外，如松柏等）
- 通常不由高度开花植物引起，因为它们（属于蜜蜂授粉型）比风授粉植物产生的花粉少。



避免花粉过敏原

在花粉季节要完全避免花粉可能较困难，但下列措施有助于减少接触花粉：

- 避免在高花粉量（特别是上午7时至9时和下午4时至6时）的日子、大风天或雷雨之后出行
- 保持车窗紧闭，确保车辆有车内花粉空气过滤器，将车内空气设置在车内循环
- 出行接触花粉后应淋浴（或彻底清洗脸部和手部）
- 花粉季节应在室内晾干床上用品
- 度假应避免花粉季节或在海边
- 不修剪草坪，并在别人修剪草坪时留在室内
- 在无法避免花粉的特别情况下（如必须修剪草坪），则应戴口罩和/或眼镜
- 从花园中移除会引起敏感反应的任何植物，考虑在花园中种植低过敏原植物。

请联系您当地的哮喘基金会或您当地的苗圃，获得低过敏原花园的相关信息。

霉菌

对于某些人而言，暴露在潮湿并有霉菌的室内和室外区域可诱发哮喘症状。

避免霉菌措施

已证明空气过滤器和负离子空气净化器可减少空气中的霉菌，但尚未能确定这对哮喘控制有何影响。

可降低霉菌接触的措施包括：

- 用漂白剂或其他减少霉菌的清洁剂清洗来去除可见霉斑。如果您对强烈的气味敏感，则应戴口罩或请别人帮您做这件事
- 使用高效率的空气过滤器 - 这些可集成在空调、热回收通风系统中，或在独立的空气净化器中
- 确保有足够的自然通风，包括使用排气扇
- 堵住浴室和屋顶漏缝
- 清理外溢的排水沟槽和地板下阻塞的通风孔
- 移除室内盆栽植物（此类植物促进霉菌的生长）
- 干燥或移除湿地毯
- 一检测到湿度上升即着手进行相关处理
- 避免使用有机护根土和堆肥。

食物

食物并非是哮喘症状的常见诱发物。它们很少会单独引发哮喘，但可作为涉及皮肤和内脏等其他症状的全身性严重食物过敏反应的一部分引发哮喘。该反应被称为过敏反应，并且它导致生命威胁。这在成人中是罕见的，在儿童中也不常见。

食品添加剂和化学品也很少会诱发哮喘。对大多数食品添加剂和化学品的反应并非是过敏反应，且不能通过皮肤点刺试验或血清特异性IgE检测进行测试。

如果食品或食品添加剂涉嫌引发您的哮喘，您可能需要被转介到过敏或免疫学专家作进一步详细评估。如果食物被确认为触发物，专家可能会建议您去看一个营养师并征求其意见。

重要的是，要记住，除非您的医生确认食物过敏，从您的食品中去除某些食物（如乳制品或小麦）并不能改善您的哮喘病症。

哮喘及过敏患者 管理和医治可选方法

哮喘行动计划

书面的哮喘行动计划是与您的医生（或其他健康专业人士，如护士）一起开发出来的一组行动指令。它包括您的哮喘药物，以及根据您的哮喘症状可能需要增加或减少其剂量。

书面哮喘行动计划也将帮助您识别恶化中的哮喘症状，并会告诉如果发生此类情况时您应该采取什么措施。

您的哮喘行动计划需要由您的医生进行定期复审。

过敏症患者的哮喘药物

对于那些只有哮喘病症的患者而言，治疗哮喘和过敏患者的药物一般来说是相同的，即舒缓药物和预防药物 - 通常都用药物喷雾器。

有一些预防性的药物可减少因过敏以及哮喘引起的炎症。请咨询您的医生这些药物是否适合您。

过敏性鼻炎（花粉热）

如果您有未经治疗的过敏性鼻炎（花粉热），那么它可使您的哮喘症状更难以控制。

皮质类固醇鼻喷剂是对过敏性鼻炎最有效的长期性药物。正如哮喘的预防性药物，这些药物需要在很长的时间内定期使用。以这种方式使用时，这些药物可改善您的哮喘控制，并可降低您严重的哮喘发作的机会。

非镇静性抗组胺药也可用于治疗过敏性鼻炎的症状，对哮喘患者而言通常是安全的。

请通过我们的网站参见手册《过敏性鼻炎(花粉热)和您的哮喘》：nationalasthma.org.au

可能会导致问题的药物

有些处方药或市售药物，如阿司匹林、非类固醇类抗炎药和 β -受体阻滞剂等可加重哮喘。

天然或互补性疗法，如紫锥花、蜂花粉/蜂胶(蜂王浆)、大蒜等，可能会导致一些哮喘患者危及生命的过敏反应（如过敏性反应）。

重要的是，要告知您的医生和药剂师您正在服用的任何药物或天然/辅助疗法。

免疫治疗和哮喘

具体的过敏原免疫疗法（也称脱敏疗法）是一种长期疗法，通常至少为期3年，从而改变免疫系统对过敏原的反应。它涉及服用小剂量但定期加大剂量的过敏原提取物。给药的方法可为舌下给药，即在舌下含服少量的过敏原，或用皮下注射法（将药剂注射到皮肤下的脂肪层）。

免疫疗法只应由经过免疫疗法训练的医生为您开启使用，并与下列方法一起使用：

- 避免接触经您的医生确认的过敏原触发物
- 服用您的药物。

免疫疗法已被证明可改善对屋尘螨、猫和花草花粉过敏原过敏的一些哮喘病人的哮喘控制。这也有利于治疗过敏性鼻炎/结膜炎（花粉热）。

在下列情况下，免疫疗法也可能适合您：

- 与特定的过敏原接触引发您的哮喘症状
- 您对特定过敏原的过敏已通过过敏试验证实
- 不能避免或减少进一步的过敏原接触
- 您的哮喘病症是稳定的。

如果有下列情况则不能采用免疫疗法：

- 您在服用 β -阻断剂药物
- 您以前对免疫疗法曾有严重的过敏反应（如过敏性休克）
- 您有一定的免疫系统疾病或恶性肿瘤（癌症）。

孕妇通常不应开始接受治疗，但如果您在怀孕之前已开始了免疫疗法，则可在怀孕期间继续该疗法。

您的医生会告诉您，您是否应该进行免疫治疗。

免疫治疗的启动、监督和定期监测只能由经过适当培训的医生，如过敏专家（需要转介）实施。

在您同意进行免疫疗法之前，应确保与您的过敏专家/免疫专家讨论相关的益处和风险。

您能做些什么来预防患上哮喘病？

有一些事物可增加孩子患上哮喘病症的机会。例如，如果您有哮喘和/或过敏性疾病，您的孩子可能有较高的患上哮喘和过敏性疾病的风险。

对环境的过敏原的接触（过敏）也与儿童哮喘病相关。避免屋尘螨措施可降低风险，但在您的宝宝生活了第一年之后，这不太可能将会防止气喘或儿童哮喘。

建议的预防措施

根据现有的证据，以下措施可能有助于预防哮喘的发展，但也不能保证：

- 在新生儿的头6个月用母乳喂养 - 在可能的情况下，最好以母乳喂养您的宝宝。如果不可能，则可采用部分水解配方（请咨询您的药剂师）
- 避免在怀孕期间吸烟 - 在怀孕期间吸烟有害于您和您的孩子。您也应在您的孩子生活的各个阶段避免其暴露于香烟烟雾中。

如果您的家庭已拥有宠物，没有必要将其移除，除非有证据证明您的孩子对宠物过敏（按照您的医生或过敏专家的评估）。

其他预防措施

一个清洁、健康的环境是很重要的，但尽量不要使用清洁产品来过分消毒居家。请记住，年幼孩子患上感冒是很常见的，而感冒与哮喘可以有类似的症状。目前的研究表明，染上常见的儿童感染性疾病实际上可能会保护儿童患上哮喘。

已提出的其他预防措施包括在生命早期接触农场动物、使用益生菌等，但这些措施都需要进一步的调查。

没有证据表明作为预防措施在怀孕晚期或在哺乳期采用饮食限制可改善哮喘。

婴儿喂养

澳亚临床免疫和过敏学会（ASCIA）建议：

- 在怀孕期间不从您的饮食中排除潜在的过敏触发物（如花生），因为没有证据表明这将避免您宝宝的过敏
- 在婴儿大约4-6个月还在哺乳时就开始喂固体食物
- 每一次给一样新的食物，如果婴儿可接受该食物，继续将其作为多样化的饮食的一部分喂养。如果对任何食物产生任何反应，那么您应该避免该款食物，直到一位具有食物过敏方面经验的医生查看过您的孩子。

有关详细的建议，请登录allergy.org.au参阅ASCIA的“婴儿喂养咨询意见”的立场声明。



更多信息

- 咨询您的医生或药剂师
- 访问澳大利亚国家哮喘病委员会的网站：
nationalasthma.org.au
- 联系您当地的哮喘基金会
1800 645 130 asthmaaustralia.org.au
- 访问澳大利亚临床免疫和过敏学会网站：allergy.org.au

虽然我们已尽一切努力，但此小册子也只是一般的指南；它并不能取代个人的医疗咨询/治疗。澳大利亚国家哮喘病委员会明确声明不承担因依赖其中所包含的信息而导致任何损失、损坏或人身伤害的任何责任（包括过失）。

鸣谢

本信息由澳大利亚国家哮喘病委员会联同对过敏和哮喘有特别兴趣的一个呼吸和过敏临床医生专家小组共同开发。

通过澳大利亚政府健康与老龄化部门提供的资金予以支持。



要访问更多的本系列的小册子，请访问澳大利亚国家哮喘病委员会：nationalasthma.org.au

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals