

哮喘：缓解气喘



Kyle的学前班老师注意到，他经常因为感冒而旷课。老师能听到他尽情玩耍时发出的喘息或呼哧声。他是否可能有哮喘病？哮喘导致呼吸道肿胀、紧缩，并充满粘液。严重的哮喘发作可能会危及生命。

❄️ 幼儿哮喘的预警信号有哪些？

- 经常咳嗽，呼吸急促，或诉说胸闷。
- 感冒或感冒时出现的胸闷现象似乎比其他孩子持续的时间更长
- 孩子在尽情玩耍、大笑或发脾气时出现咳嗽或气喘现象
- 由于呼吸困难，跑步或玩耍时无法跟上同伴的步伐

❄️ 哪些因素可能会导致哮喘发作？

虽然哮喘的原因不明，但有些发作是由以下因素引发的

- 烟雾、灰尘或空气污染
- 对宠物、花粉、霉菌、草、尘螨和蟑螂过敏
- 强烈的气味，如油漆味、清洁产品和香水等散发的气味
- 温度的变化，特别是暴露在冷空气中时
- 运动或激起强烈情绪时
- 呼吸道感染，如感冒

❄️ 老师的作用是什么？

如果怀疑有哮喘，老师可以敦促家长与孩子的医疗机构联系。对于每个有哮喘病史的孩子，老师和照顾者可以：

- 获得由孩子的父母和医疗机构准备的孩子的哮喘行动计划。
- 帮助孩子避免接触已知的诱因
- 平静地应对轻度发作情况，且可迅速使用所需的设备或药物
- 确保孩子在出现哮喘的警告信号时使用吸入器或雾化器

❄️ 老师如何知道孩子是否需要紧急帮助？

如果孩子出现以下情况，请拨打911和家长/监护人的电话

- 有呼吸困难迹象，比如鼻孔大张或呼吸时皮肤紧绷，蔓延到颈部或胸腔
- 行动不便，说话不利索
- 嘴唇或指甲变成蓝色或灰色

❄️ 本提示单与西北大学食物过敏及哮喘研究中心（CFAAR）联合制作，研究中心网址：cfaar.northwestern.edu

English Title: Asthma: Easing the Wheezing



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education