

# 哮喘

与老年人



65岁以上哮喘患者生活指南

哮喘患者及其看护者必读

# 什么 是哮喘?



哮喘是一种呼吸道疾病，发生于将空气传入传出的肺部小导气管中。

当接触到某些哮喘引发源时（例如冷空气、烟、运动、花粉、病毒等）敏感的气管会发生反应。它们可能会变红变肿（发炎），并引起气管肌肉变紧以及产生过多的粘液（痰）。这使得气管变得狭窄，导致难以呼吸。

常见的哮喘症状包括：

- 气短
- 喘息
- 咳嗽
- 胸闷的感觉

哮喘是可以控制的。尽管目前没有治愈的方法，良好的哮喘控制和教育可以让哮喘人群继续积极正常的生活。

## 要点

**老年人也会得哮喘。有些人的哮喘到年纪大了以后才第一次发作。**

如果出现呼吸问题，一定要告诉医生，如果不能及时发现哮喘，那是很危险的，而且也可能是有别的病因。

停止吸烟，包括吸二手烟。

写下哮喘行动计划并认真执行。如果你还没有，向医生请教。

如果在服用其他目的的药物，告诉医生和药剂师。

向医生、护士或药剂师咨询如何正确使用哮喘吸入器。

如果你有下列情况，请告诉医生：

- 无法使用或不不确定如何使用吸入器
- 对任何药物有疑虑
- 认为哮喘药产生了副作用



## 老年人哮喘

哮喘在65岁以上人群中的发生频率与一般成年人一样普遍。

据估计，7%-15%的65岁以上澳大利亚人患有哮喘——相当于每七个人里有一个。这包括了那些上了年纪才第一次得哮喘的人，也有这辈子一直都有哮喘的人。

大约半数的超过75岁的哮喘患者还没有到医生处确诊。很多老年人不会向医生提及其呼吸问题，他们误以为这是其他原因造成的，比如衰老、缺乏锻炼、超重或者其他健康问题。

---

**未经治疗的哮喘对老年人来说尤其危险。不管患者是何年龄，只要出现气短、呼吸时像有吹哨声、或是胸闷等症状时，都应该告诉医生。**

---

## 衰老与肺部功能

肺部功能是通过一个人的肺吸入空气的能力以及呼出空气的力度和速度来衡量的。肺在儿童期和成年早期发育成熟，在20-25岁左右功能达到顶峰。

肺部功能会在成年期逐渐丧失。一般来说，男性肺部功能比女性丧失的要快。随着一个人的衰老，为了维持呼吸，肺部和肌肉都要更疲劳地运转。用于呼吸的肌肉会变得更弱。对于大多数人来说，这不是问题——他们锻炼的时候更有可能会上气不接下气。

未经治疗的哮喘可能会使得一个人的肺部功能更快恶化。多年下来，最终变成了健康问题。

好好爱护你的肺，这很重要，因为不健康的肺会让你的生活质量变糟，让参加原本日常的活动变得困难。

## 哮喘的症状

大多数哮喘患者的主要症状为：

- 喘不过气来，或经常呼吸困难
- 气喘——呼气的时候出现尖声或哨声
- 常常有胸闷的感觉。

并非每个哮喘患者都有上述全部症状，有些患者还有其他问题出现。另外，除了哮喘，有些其他疾病也会引发上述症状。

呼吸问题是老年人不可忽视的问题，不能认为这些症状是上年纪造成的。如果发现呼吸问题，一定要告诉医生，因为有必要做一次全面的哮喘检查和其他项目的检查。

告诉医生症状什么时候出现（比如说刚起床的时候，运动的时候，或者某些状态下），因为这些线索能够帮助诊断和查明病因。

如果你有过吸烟史，即使很多年前就戒掉了，也要让医生知道。

## 哮喘测试与检查

如果你有哮喘引发的症状，你的医生可能会做如下事情：

- 询问有关症状的细节及其出现时间
- 给你做一个全面体检，包括用听诊器听你的胸腔
- 分别在用吸入器吸入哮喘药前后使用肺活量计测试你的肺——也可能安排你到肺部测试机构去进行这项测试
- 开一些哮喘药给你，试用大概一周后然后复检
- 可能会安排其他测试。

对于那些已经诊断出哮喘的患者来说，医生可能会安排经常性的常规检查，通常为一年两次。

哮喘检查通常包括：

- 当前服药状况、近期症状、是否咳嗽、是否有痰以及近期肺部感染史
- 会问到社交生活和心理状况
- 检查你是否在正确使用吸入药物
- 用肺活量计进行肺部测试
- 对用药进行微调

如果你有如下情况，请告诉医生或药剂师：

- 担心药物的副作用
- 认为用药过于昂贵
- 不确定如何正确使用吸入器

---

肺活量计是用来测量你的肺运转情况的工具，以测量结果与你同样年龄、性别和高度的人的正常值相比较。

## 如何进行肺活量计测试 (呼吸测试)

肺活量计测试是这样进行的：用一个气嘴向机器（肺活量计）里吹气。机器测量出你的肺能够吸进呼出的空气的量，以及你呼出的强度和速度。

如果医生用肺活量计给你做呼吸测试，通常会需要进行下列步骤：

1. 在椅子上坐直，两腿不交叉，两脚平放地上
2. 快速一口气吸到不能再吸
3. 把嘴对准气嘴，用嘴唇紧紧含住气嘴，以防空气跑出
4. 尽可能用力尽可能快地把空气呼出来，直到肺部全空，或者直到再也呼不出任何气为止。

任何年龄段的成年人都可以进行肺活量计测试。医生或训练有素的操作员会向你解释所有的步骤。

测试前可以去上趟厕所。这是因为你需要非常用力地从肺部向外呼气，到时候如果没有来自膀胱的压力会容易的多。



## 哮喘患者应如何善待自己

哮喘是一种慢性疾病。就算患者没有症状发生，也没有大肆“发作”的时候，哮喘也依然还在。这意味着你从始至终都需要好好控制哮喘，而不仅仅是出现症状的时候。

控制哮喘意味着远离香烟以及其他会让症状恶化的物品。到医生处做哮喘定期检查，严格按照说明服用处方药，写下哮喘书面行动计划并且认真执行。

### 吸烟有害肺部，任何年龄都一样

不要吸烟（包括二手烟），因为吸烟会：

- 引起哮喘发作
- 令哮喘更难控制（即使你感觉不到）
- 对你的肺部产生永久伤害

如果你有吸烟的习惯，请努力戒掉。任何时候都不算晚——戒烟对于任何年龄的人来说都是有助于健康的。

老年人也能够戒烟成功，而且还可能会比年轻人戒的更加彻底。

向医生或药剂师咨询，或者可以拨打全国戒烟热线 或从戒烟网站([quitnow.gov.au](http://quitnow.gov.au)) 获得信息。

### 了解如何正确服用哮喘药物

所有使用吸入器服用哮喘药物的人都应该接受培训，以学习如何正确使用。

错误地使用吸入器可能会导致哮喘药物无法有效发挥作用。

有些老年人没有足够的力气把足量的药吸入肺中。有些人不知道怎么把喷头接到前面的罩子上，有些是因为关节炎的缘故用手不太方便。

不同种类的吸入器适合不同患者。请与医生商量，看哪种吸入器最适合自己使用，让医生或药剂师看你用一次，以确保你能正确使用。

对于手没有力量或患有骨关节炎的人来说，有些小工具可以用来帮助握紧吸入器（比如吸入器小帮手 *Haleraids*）。

吸入器或“喷剂器”对大多数人适用，一般来说不推荐喷雾器，但是有些老年人需要用喷雾器。喷雾器是将液体的药转化成喷雾，然后通过面罩吸入。

当使用喷雾器时，面罩必须紧紧扣牢。松懈的面罩会泄漏一些药到空气中，这会引眼部不适，例如瞳孔扩大、视觉模糊或青光眼。喷雾器面罩还可能会传染疾病，需要认真清洗。

---

**如果你无法使用吸入器，或者对用药有任何疑问，或者认为哮喘药物产生了副作用，请告诉医生。**

---

## 执行应对哮喘的书面行动计划

千万不要忽视或者“忍耐”哮喘症状，哮喘的突发非常危险——尤其对于65岁以上的人来说。

一份应对哮喘的书面行动计划会提醒你该服用哪些药物、症状发生时应如何处理（或者哮喘加重几天后如何处理）以及发生意外时应该怎么做。

如果你还没有应对哮喘的个人书面计划，可以请医生帮你写一份。有几种不同类型的哮喘行动计划可选，根据你的具体需要和偏好选择。身患超过一种疾病的患者需要一份能够涵盖对所有疾病的药物和措施进行说明的行动计划。



## 同时患有其他疾病时如何控制哮喘

很多老年人患有的一种或多种疾病，因而需要定期服用一种或多种药物。

不论你是刚刚开始服用哮喘药物还是其他药物，都要确保让医生和药剂师了解你所服用的其他药物，包括任何非处方药和营养药物。

有些药可能会引发哮喘症状，常见的包括：

- 以字母L-O-L结尾的降血压药，比如 atenolol, bisoprolol, carvedilol, labetalol, metoprolol和 pindolol
- 用于青光眼的眼药水，比如betaxolol, carbachol, timolol和 pilocarpine

如果你有哮喘并同时使用上述药物，请告诉药剂师

## 健康状况会影响哮喘

一些常见的健康问题会令哮喘变得更难控制。如果你有这些健康问题，告诉你的医生：

- 胃食道反流（胃食管反流）
- 睡觉时出现呼吸问题（比如打鼾或阻塞性睡眠呼吸暂停）
- 忧郁症
- 焦虑症
- 超重
- 记忆问题
- 体质较差

有些哮喘患者同时还患有其他肺部疾病。一种老年人中特别常见的肺部疾病叫做慢性阻塞性肺疾病（COPD）。建议同时患有COPD和哮喘的患者到肺部康复中心进行治疗。



## 更多信息

- 咨询医生或药剂师
- 访问国家哮喘委员会网站  
[nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au).
- 联系你本地的哮喘基金会：  
**1800 ASTHMA (1800 278 462)**  
或 [asthmaaustralia.org.au](http://asthmaaustralia.org.au)

尽管我们已经尽量全面，但本手册仅为一般信息指南；无法以本手册替代个案的医学建议或治疗。澳大利亚国家哮喘委员会特此声明不承担任何由于参考本手册所含信息而造成的包括损失、损害或个人伤害在内的责任（包括疏忽责任）。

---

## 致谢

本手册由澳大利亚国家哮喘委员会与呼吸医学专家小组磋商研发。

由澳大利亚政府健康与老龄化部门资助。



如需获取更多该系列相关手册，请访问澳大利亚国家哮喘委员会网站 [nationalasthma.org.au](http://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