

儿童反复咳嗽老不好，当心咳嗽变异性哮喘

文 / 陕西省渭南市大荔县妇幼保健院 许丽章



关键词：咳嗽变异性哮喘；儿童反复咳嗽；日常护理

儿童咳嗽是常见现象，但当反复咳嗽、久治不愈时，家长需要提高警惕，这可能是咳嗽变异性哮喘在作祟。咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘，以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现，因其症状不典型，容易被忽视或误诊。接下来，本文将为大家介绍咳嗽变异性哮喘的诱发因素、发病机制、常见症状及日常护理要点，帮助家长科学认识并有效应对这一疾病，让儿童摆脱反复咳嗽的困扰。

一、什么是咳嗽变异性哮喘

咳嗽变异性哮喘，顾名思义，是哮喘的一种特殊表现形式，其诱发因素、发病机制与典型哮喘相似，但临床表现却有所不同。典型哮喘以喘息、气促、胸闷为主

要症状，而咳嗽变异性哮喘主要表现为长期、反复的咳嗽，通常缺乏明显的喘息、气促等典型哮喘症状，这也导致其诊断难度更高。

二、咳嗽变异性哮喘的诱发因素

1. 遗传因素

遗传是咳嗽变异性哮喘的关键风险因素。若家族中有亲属患有哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等过敏性疾病，儿童患咳嗽变异性哮喘的风险会显著增加。研究表明，某些特定基因与哮喘的易感性相关，这些基因可能影响气道的免疫功能及结构，导致儿童更容易产生炎症反应。例如，部分儿童若遗传了与气道炎症调节相关的突变基因，其气道对内外刺激就会更加敏感，从而更易

出现咳嗽变异性哮喘。

2. 环境因素

(1) 过敏原暴露

尘螨、花粉、霉菌、动物毛发及皮屑等都是常见的过敏原。尘螨多滋生于温暖潮湿的环境，儿童接触后易出现气道过敏反应。春秋季节空气中花粉浓度高，过敏体质的儿童吸入后，可能刺激气道导致咳嗽。若家中饲养宠物，其毛发、皮屑及分泌物也可能成为过敏原，诱发咳嗽变异性哮喘。此外，某些食物过敏原也可能引发气道过敏，进而导致咳嗽。

(2) 空气污染

工业废气、汽车尾气、二手烟及装修材料释放的有害气体等污染物，均可能损害儿童的气道。这些污染物含有的多种有害物质会刺激气道黏膜，引发气道炎症和过敏反应。若儿童长期暴露于空气污染环境中，其气道防御功能可能下降，从而更易患上咳嗽变异性哮喘。例如，居住在交通主干道附近或工业区的儿童，接触污染物的机会更多，患病风险也相对更高。

(3) 气候变化

气温骤降、空气干燥、湿度变化等都可能诱发咳嗽变异性哮喘。冷空气会直接刺激气道，导致气道、黏膜血管收缩，引发气道狭窄和炎症反应。在秋冬季节，天气寒冷干燥，儿童咳嗽发作的频率明显增加。此外，在季节交替时，气温和湿度波动较大，也易引起气道应激反应，从而诱发咳嗽。

3. 免疫因素

免疫功能失衡是咳嗽变异性哮喘发病的重要原因。儿童的免疫系统尚未发育成熟。当免疫系统对外来物质的识别出现偏差时，就可能对某些正常物质产生过度的免疫反应，从而引发过敏。此外，长期使用抗菌药物或患有其他慢性疾病等因素，也可能影响孩子的免疫功能，增加患病风险。

三、咳嗽变异性哮喘的发病机制

咳嗽变异性哮喘本质上是一种慢性气道炎症性疾病。当患儿气道接触到过敏原、冷空气或刺激性气体等诱发因素时，气道内的免疫细胞会被激活，释放多种炎症介质。这些炎症介质可引起气道黏膜肿胀、分泌物增多，同时促使气道平滑肌收缩，导致气道狭窄且敏感。

此时，咳嗽感受器受到刺激，触发咳嗽反射，试图清除气道内的刺激物和分泌物。若气道炎症长期存在，还会使气道神经末梢的敏感性增加，即使轻微刺激也容易引发剧烈咳嗽。

四、咳嗽变异性哮喘的常见症状

1. 慢性咳嗽

咳嗽变异性哮喘引发的咳嗽通常有以下特点：

(1) 咳嗽持续时间长

咳嗽变异性哮喘引发的慢性咳嗽通常持续8周以上，且常规止咳、消炎治疗效果不佳。这种慢性咳嗽会明显影响孩子的日常生活与学习。

(2) 以干咳为主，且咳嗽较为剧烈

咳嗽变异性哮喘引发的慢性咳嗽以干咳为主，通常少痰或无痰，且较为剧烈，呈阵发性发作。患儿常突然出现一连串咳嗽，严重时可能出现面红耳赤、呼吸急促等症状。部分孩子在说话、大笑或运动后，咳嗽会明显加重。

(3) 咳嗽在夜间及凌晨更为明显

夜间和凌晨为咳嗽发作的高峰期。睡眠期间，气道分泌物易积聚，加之迷走神经兴奋性增高，使气道更容易收缩，导致咳嗽加重。清晨起床时体位改变，气道内的分泌物流动，也会刺激咳嗽感受器，诱发咳嗽。



2. 伴随症状

部分患儿可能伴有鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎症状,这与上下呼吸道黏膜的连续性 & 全身过敏反应有关。部分患儿还可能出现咽痒、咽部异物感等表现。长期反复咳嗽可能影响患儿睡眠质量,导致精神不振、食欲减退,甚至影响生长发育。

3. 诱发因素相关症状

患儿在接触过敏原、冷空气、刺激性气体后,咳嗽常明显加重。有些儿童在剧烈运动(如跑步、跳绳)后会出现持续咳嗽。这是因为运动时呼吸加快加深,儿童往往会不自觉地用嘴呼吸,导致气道内热量和水分快速丢失,引起气道干燥、敏感,从而诱发咳嗽。

五、咳嗽变异性哮喘的日常护理要点

1. 生活环境管理

(1) 保持室内清洁

定期打扫房间,清除灰尘和杂物,有助于减少尘螨、霉菌等过敏原的滋生。日常清洁时建议使用湿布擦拭家具与地面,以避免扬尘。床上用品、窗帘等织物应每周清洗,并通过高温烘干或阳光暴晒等方式杀灭尘螨。如果儿童有过敏史,还可使用防螨床垫、枕套等专用防护用品,进一步降低接触风险。

(2) 控制室内温度和湿度

空气过于干燥可能刺激气道,而过于潮湿则易滋生霉菌,均不利于健康。建议将室内温度保持在22~24℃,湿度维持在50%~60%。这种温湿度对维持呼吸道健康有益,可以减少咳嗽发作。必要时可使用加湿器或除湿器来调节室内湿度,但需要注意定期清洁设备,以防止细菌滋生。

(3) 避免刺激性气味

请避免在室内使用香水、空气清新剂、蚊香等带有刺激性气味的物品。做饭时应开启抽油烟机并保持厨房通风,以减少油烟对儿童气道的刺激。家中吸烟者应到室外吸烟,确保儿童远离二手烟。

2. 饮食护理

(1) 保证营养均衡

应保证充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质摄入。同时,应避免给孩子食用油腻、辛辣刺激性食物,以及容易引起过敏的食物。

(2) 合理饮水

鼓励儿童多喝水,每天保证充足的水分摄入。通常建议1~3岁幼儿每日饮水600~1000毫升,4~6岁儿童每日饮水800~1400毫升。充足的水分有助于稀释痰液、保持呼吸道湿润,从而减轻咳嗽症状。可以让儿童少量多次饮水,也可适量饮用温开水、梨汤等。

3. 运动与休息

(1) 适度运动

虽然剧烈运动可能诱发咳嗽,但适度运动对增强体质、提高免疫力、改善肺功能有益。建议选择温和的运动方式,例如游泳。游泳能有效锻炼呼吸功能,是一种非常适合哮喘患儿的运动。此外,运动前应充分热身,过程中注意观察儿童的反应,避免过度劳累。若运动后咳嗽加重,应及时停止,并采取相应的治疗措施。

(2) 保证充足睡眠

良好的睡眠有助于儿童身体恢复和免疫系统调节。1~3岁幼儿每天需睡12~14小时,4~6岁儿童每天需睡10~12小时。家长应该帮助儿童建立规律的作息时 间,营造安静、舒适的睡眠环境,并避免睡前过度兴奋。充足的睡眠可以帮助气道得到充分休息,从而降低咳嗽发作频率。

4. 心理关怀

长期反复咳嗽不仅会给儿童带来身体上的不适,还可能影响其心理健康,引发焦虑、烦躁、自卑等不良情绪。家长应多关注儿童的心理状态,给予充分的关心和陪伴,让儿童保持积极乐观的心态。可以通过讲故事、玩游戏、听音乐等方式帮助儿童放松,缓解紧张情绪。同时,应用适当的方式向儿童解释疾病知识,帮助他们学会正确应对咳嗽发作。

让我们共同为儿童的呼吸健康撑起保护伞,帮助他们远离咳嗽困扰,自由畅快地享受美好童年。

药物与人

本文编辑:王佳昕

温馨提示

孩子反复咳嗽绝非小事,各位家长务必要高度重视,及时带孩子就医并严格遵医嘱治疗,同时积极做好日常防护。

