

每日健康问答|入秋如何预防哮喘加重？

季节交替，气温变化较大，往往是哮喘的多发季节，入秋要防哮喘加重。哮喘发病的原理是呼吸道长期处于炎症状态，除了常规用药外，通过饮食、情志、运动、日常起居等也有助于预防哮喘的发生和发展，做到“未病先防、既病早治、综合调理”的目标。

1.食疗推荐

以畏寒怕冷、形寒肢冷、气不足等为主要表现的寒性哮喘，可服苏子粥（苏子 10 克、粳米 6 克，熬粥）；以气促声高，喉中哮鸣，痰色黄而黏稠，口渴喜饮等为主要表现的热哮者，可服桑皮粥（桑白皮 90 克、粳米 30 克、白糖适量，熬粥）；哮喘缓解期，可服预防哮喘方（冬虫夏草 15 克、黄芪 10 克、大枣 10 枚、猪肺 1 具，熬粥）。

2.调节情绪

不良或过度的情绪例如过度紧张、焦虑等刺激会诱发哮喘。应调节好情绪，避免诱发或加重哮喘。

3.适当锻炼

哮喘患者可根据自身体质选择中医传统功法，如太极拳、五禽戏等项目，提高机体抗病能力。

4.注意保暖

哮喘的多发季节需注意保暖，适当增减衣物。除此以外，哮喘患者最好能够找出过敏原，避免与之接触，是预防哮喘复发的重要措施。