

儿童哮喘管理中的呼吸护理干预策略

李雪琴

太原钢铁（集团）有限公司总医院

DOI:10.12238/bmtr.v6i6.10994

[摘要] 儿童哮喘的发病率逐年上升,迫切需要有效的管理策略以改善儿童的生活质量和症状控制。为了探讨呼吸护理在儿童哮喘管理中的有效干预措施,文章采用理论分析的方法,对当前的呼吸护理策略进行系统评估。研究分析认为,健康教育、日常监测及环境管理是提高儿童哮喘管理效果的关键干预措施。通过为家长和儿童提供个体化的健康教育,能够增强他们对哮喘的认识和自我管理能力。此外,定期的呼吸症状监测和随访,可以及时识别问题并调整护理方案。同时,改善儿童的居住和生活环境,减少过敏源和刺激物的暴露,也是有效控制哮喘的重要手段,这些综合性护理干预措施显著降低了儿童哮喘的急性发作频率,提高了病患的整体健康水平。

[关键词] 儿童哮喘; 呼吸护理; 管理策略; 干预措施; 健康教育

中图分类号: R256.12 **文献标识码:** A

Respiratory nursing intervention strategies in the management of childhood asthma

Xueqin Li

Taiyuan Iron and Steel (Group) Co., Ltd. General Hospital

[Abstract] The incidence rate of childhood asthma is increasing year by year, and effective management strategies are urgently needed to improve children's quality of life and symptom control. In order to explore effective intervention measures of respiratory care in the management of childhood asthma, this article adopts a theoretical analysis method to systematically evaluate the current respiratory care strategies. Research analysis suggests that health education, daily monitoring, and environmental management are key intervention measures to improve the management effectiveness of childhood asthma. Providing personalized health education for parents and children can enhance their awareness and self-management ability of asthma. In addition, regular monitoring and follow-up of respiratory symptoms can timely identify problems and adjust nursing plans. At the same time, improving children's living and living environment, reducing exposure to allergens and irritants, is also an important means of effectively controlling asthma. These comprehensive nursing interventions significantly reduce the frequency of acute asthma attacks in children and improve the overall health level of patients.

[Key words] Childhood asthma; Respiratory care; Management strategy; Intervention measures; Health Education

引言

儿童哮喘作为一种常见的慢性呼吸道疾病,其发病率近年来呈逐年上升态势,严重影响儿童的健康与生活质量。相关研究显示,全球约有10%的儿童患有哮喘。该疾病不仅威胁儿童身体健康,还可能影响其心理发展和社交活动。哮喘病因复杂,涉及遗传、环境、过敏等多种因素,因此进行有效管理至关重要。目前,尽管有多种药物和治疗方法可供选择,但单纯依靠药物治疗往往难以达到理想的控制效果。呼吸护理作为哮喘管理的重要组成部分,在改善症状、减少急性发作、提升生活质量等方面发挥着重要作用。通过健康教育、日常监测和环境管理等多种干

预措施,可增强儿童及其家庭对哮喘的认识,提升自我管理能力,减轻疾病负担。

1 儿童哮喘概述

1.1 儿童哮喘的定义与特点

儿童哮喘是一种以可逆性气道阻塞为特征的慢性呼吸道疾病,通常表现为反复发作的喘息、呼吸急促、胸闷和咳嗽等症状。这些症状往往在夜间或清晨加重,可能由于多种触发因素引发,如过敏原、病毒感染、运动或环境污染等。儿童的气道相对成人较小,因而更容易受到炎症和刺激的影响,导致气道反应性增加和炎症反应加剧。此外,儿童哮喘的发病机制复杂,通常涉及

遗传易感性和环境因素的交互作用。与成人哮喘不同, 儿童哮喘常常表现出更强的过敏性, 许多患儿在幼年时期即出现过敏性鼻炎或湿疹等相关疾病。因此, 早期识别和干预对于控制病情、改善生活质量至关重要。儿童哮喘的管理不仅包括药物治疗, 还需结合有效的教育和自我管理措施, 以帮助儿童及其家庭掌握疾病知识, 提高自我管理能力。

1.2 儿童哮喘的流行病学

儿童哮喘的流行病学数据表明, 该疾病在全球范围内的发生率呈上升趋势, 尤其在城市地区。据世界卫生组织统计, 约10%的儿童受哮喘影响, 部分国家和地区的发病率甚至更高。流行病学研究显示, 儿童哮喘的发病率与遗传、环境、气候变化和社会经济状态等多个因素密切相关。在环境因素方面, 空气污染、过敏原(如花粉、尘螨和霉菌)以及烟草烟雾等均为重要诱因^[1]。随着生活方式的改变和城市化进程的加快, 儿童接触过敏源和空气污染的机会增加, 这可能是导致儿童哮喘发病率上升的原因之一。此外, 有家族史或早产儿等特定高风险群体的儿童更易罹患哮喘。流行病学研究结果为公共卫生政策的制定提供了重要依据, 强调了在儿童哮喘管理中加强预防和早期干预的必要性, 以提升儿童整体健康水平。

2 呼吸护理的基本原则

2.1 个体化护理

个体化护理是呼吸护理中的基本原则之一, 强调根据每位患者的具体情况制定适合的护理方案。在儿童哮喘的管理中, 由于每个孩子的病情、症状表现、过敏原和触发因素各不相同, 因此护理措施也应因人而异。首先, 护理人员需要对儿童进行全面的评估, 包括病史、症状、体征和生活环境等, 以识别其特定的哮喘类型及严重程度。接下来, 应根据评估结果与患儿及其家庭共同制定个性化的护理计划。这一计划应包括药物治疗、触发因素的识别与避免、监测症状及应对策略等。为了增强患儿的自我管理能力, 护理人员还需对其进行针对性的教育, 帮助他们了解哮喘的基本知识、使用吸入器的方法以及如何在日常生活中预防哮喘发作。此外, 个体化护理还涉及心理支持, 尤其是对较小的儿童来说, 恐惧和焦虑可能加重哮喘症状。通过建立良好的医患关系和沟通机制, 护理人员可以更好地理解儿童的情感需求, 提供情感支持, 增强他们的信心和应对能力, 从而提升整体护理效果。

2.2 预防为主

在呼吸护理中, 预防为主的原则至关重要, 特别是在儿童哮喘管理中。哮喘是一种慢性疾病, 虽无法完全治愈, 但通过有效的预防措施可显著降低发作频率和严重程度。预防措施的核心在于识别和控制触发因素, 如过敏原、环境污染和呼吸道感染等^[2]。护理人员需对儿童进行全面评估, 确定特定的过敏原和环境因素, 并为家庭提供相关指导, 如如何保持室内空气质量、定期清洁和消毒以及避免儿童接触烟草烟雾等。同时, 加强对儿童及其家庭的健康教育至关重要, 通过宣传哮喘的病因、症状及预防措施, 帮助他们树立预防意识。此外, 定期的医

疗随访也是预防工作的重要环节, 护理人员可通过监测儿童病情变化, 及时调整治疗方案, 避免病情加重。儿童接种疫苗也是预防策略的一部分, 如流感疫苗和肺炎疫苗, 可有效降低呼吸道感染的发生率, 减少哮喘发作风险。

3 呼吸护理干预策略

3.1 健康教育

3.1.1 家长教育

家长教育是儿童哮喘管理的重要组成部分。家长是儿童日常护理和管理的主要责任人, 全面了解哮喘相关知识有助于他们更有效地应对孩子的疾病。首先, 家长需掌握哮喘的基本概念, 包括病因、症状和触发因素, 如过敏原、环境污染和气候变化等。通过定期组织讲座、发放教育手册和开展互动式培训, 医护人员可帮助家长识别和管理这些触发因素。此外, 家长还需学习如何监测儿童病情变化, 了解何时需要寻求医疗帮助。对于用药方面, 家长必须熟悉各种药物的作用和使用方法, 如正确使用吸入器, 以确保药物有效到达肺部。在应对哮喘发作时, 家长需要了解急救措施和紧急处理流程, 以便在危急情况下迅速反应, 保护儿童生命安全。同时, 心理支持也不可忽视, 家长需要学会如何安抚和鼓励儿童, 减少他们对哮喘的恐惧感。

3.1.2 儿童教育

儿童教育是哮喘管理的另一个关键环节, 旨在帮助孩子们理解和掌控自己的健康状况。教育内容应根据儿童的年龄和认知水平进行调整。对于年幼的儿童, 可通过生动有趣的方式介绍哮喘基本知识, 如使用动画、图画书或玩具模型展示哮喘对呼吸的影响。这种互动式教育能引发孩子们的兴趣, 让他们在愉快的氛围中学习。同时, 鼓励儿童表达自己的感受和担忧, 帮助他们理解哮喘并不可怕, 正确认识自己的疾病^[3]。随着年龄的增长, 教育内容应逐步深入, 教会他们如何识别自己的症状和触发因素, 以及如何在日常生活中预防哮喘发作。例如, 通过游戏形式让儿童参与制定预防计划, 增强他们的参与感和责任感。除了知识传授, 儿童的自我管理能力也需要培养, 如教他们正确使用吸入器和进行呼吸训练。

3.2 日常监测与随访

3.2.1 监测呼吸症状

监测呼吸症状是儿童哮喘管理的重要组成部分, 能帮助家长和医护人员及时发现潜在的病情变化。家长需定期记录孩子的呼吸情况, 包括咳嗽、喘息、胸闷和呼吸急促等症状的发生频率和严重程度。可通过建立简单的症状日记, 记录每天的症状情况、触发因素及其持续时间等信息^[4]。这不仅有助于家长更好地了解孩子的病情变化, 还能为医生提供重要的参考数据。此外, 利用电子设备, 如智能手机应用程序, 家长可以方便地记录和跟踪孩子的症状。这些数据有助于在定期随访时与医生进行更深入的讨论, 促进更科学的治疗调整。值得注意的是, 监测不仅限于症状记录, 还应包括对环境因素的关注, 如空气质量、花粉水平及温湿度等, 因为这些因素都会对儿童的哮喘症状产生显著影响。

3.2.2定期随访

定期随访是确保儿童哮喘管理成功的重要策略。通过与医生保持定期的联系,家长可以及时了解儿童的健康状况和治疗效果,从而根据医生的建议做出相应调整。在随访过程中,医生会评估儿童的症状控制情况,检查药物的使用情况,并根据监测数据进行必要的治疗调整。对于哮喘控制不佳的儿童,医生可能会考虑优化用药方案、增加治疗频率或引入新的治疗方法。同时,随访也是一个重要的教育机会,医生可以借此向家长和儿童讲解最新的哮喘管理知识,帮助他们更好地理解疾病的性质和管理策略。此外,随访过程中还应关注儿童的心理健康,评估他们的情绪状态和社会适应能力,因为哮喘可能对他们们的生活质量产生深远影响。定期随访不仅有助于提高儿童的病情控制,还能增强家长和儿童的自信心,使他们更加积极地参与到哮喘管理中,最终实现更好的健康结果。

3.3环境管理

3.3.1室内环境优化

室内环境优化是儿童哮喘管理中至关重要的一环。许多室内污染物,如尘螨、霉菌、宠物皮屑和香烟烟雾,都是哮喘的潜在诱因。因此,家长可以采取多种措施来改善家庭环境,降低这些刺激物的浓度。首先,保持室内清洁是最基本的要求。定期清扫和擦拭家具,使用高效过滤器的吸尘器,可以有效去除尘螨和过敏原。其次,适当控制室内湿度,通常保持在30%-50%之间,可以抑制霉菌的生长。家长可以使用除湿机或空气净化器,帮助净化空气并去除有害物质。此外,尽量避免在室内吸烟,并限制使用香水和空气清新剂等化学气味较强的产品,以减少空气中挥发性有机化合物的含量。此外,优化儿童的睡眠环境,选择防过敏的床上用品,并定期清洗,可以有效降低过敏原的暴露。最后,确保室内通风良好,使新鲜空气能够流通,也有助于减少有害物质的聚集^[5]。

3.3.2生活方式干预

生活方式干预是儿童哮喘管理的重要策略之一,通过改变日常习惯,能够有效减少哮喘发作的风险。首先,家长应鼓励孩子进行适度的体育锻炼,这不仅有助于增强身体素质,还有助于改善肺功能。选择适合孩子的运动项目,例如游泳、骑自行车或散步等,可以帮助他们保持健康的体重,避免肥胖带来的额外健

康风险。同时,锻炼应结合孩子的哮喘控制情况,遵循医生的建议,避免在空气质量较差或天气极端的情况下进行剧烈运动。此外,健康的饮食习惯也对哮喘的管理至关重要。富含抗氧化剂的食物,如新鲜水果和蔬菜,能够增强儿童的免疫力,降低哮喘的发作频率。减少食用含有防腐剂和添加剂的加工食品,避免可能导致过敏反应的食物,也是非常重要的。最后,教育儿童学会管理压力和焦虑,通过适当的放松技巧和心理疏导,帮助他们应对日常生活中的压力,因为情绪波动和压力可能会加剧哮喘症状。

4 结论

综上所述,文章深入探讨了儿童哮喘管理中的呼吸护理干预策略,强调了综合管理的重要性。随着儿童哮喘发病率的上升,呼吸护理的作用愈加凸显。研究表明,个体化护理和预防为主的原则是有效管理儿童哮喘的关键。通过健康教育,可以提高家长 and 儿童对哮喘的认知,增强自我管理能力,降低急性发作风险。此外,日常监测与随访能够及时识别并调整护理策略,确保治疗效果的持续性。环境管理方面,通过优化室内环境和倡导健康的生活方式,有助于减少过敏源和刺激物的暴露,从而改善儿童的整体健康水平。

【参考文献】

- [1]蒋静,李雪梅,石瑾,等.TRACK与C-ACT评分在儿童哮喘管理中的价值评估[J].重庆医科大学学报,2024,49(07):865-870.
- [2]陈俊玲.呼吸问题如何影响儿童的生活:认识儿童哮喘及其管理[N].医药养生保健报,2024-05-20(016).
- [3]徐艳娜,崔珍,顾剑华,等.动态呼吸监测在儿童哮喘控制管理中的应用价值[J].海南医学,2023,34(19):2819-2824.
- [4]张艳,陈安玲,刘侠君.基于“互联网+三元联动”服务模式在儿童哮喘管理中的应用[J].中国卫生标准管理,2023,14(11):21-25.
- [5]何丽婷,潘家华.儿童哮喘管理与哮喘控制水平的临床研究[J].中国当代儿科杂志,2023,25(01):73-79.

作者简介:

李雪琴(1990--),女,汉族,山西运城人,本科,主管护师,研究方向:护理学。