

# “感觉气短但并不喘”，却确诊哮喘

我国哮喘的诊断率仅为28.8%，这些人群需警惕“不喘的哮喘”

## 关注世界哮喘日

36岁女子爬三层楼要歇两次，闻到刺激性味道还会咳嗽，近日被确诊为支气管哮喘，她十分疑惑：“我只是觉得有点闷、气短，并不喘啊。”

5月5日是世界哮喘日，江苏省中西医结合医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师张业清在接受记者采访时指出，并非所有哮喘都会“气喘吁吁”，那些隐匿的“不喘的哮喘”更加需要警惕。通讯员 殷舒月 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



## 爬三层楼要歇两次，上动感单车差点晕过去

36岁的王女士，是一名办公室白领，近一年来，她发现自己越来越“娇气”，爬三层楼要歇两次，开会时讲PPT都气短，闻到刺激性味道还会咳嗽。朋友调侃她“该减肥了”，她觉得有道理，于是办了健身卡，结果第一次上动感单车就差点晕过去。

最近，王女士症状加重，开始出现夜间憋醒、躺下就胸闷等情况。她以为是心脏出了问题，急忙挂了心血管科，但心电图、心脏彩超等检查并未发现异常。医生建议她：“去呼吸科看看吧。”就是这个建议，让她找到了真正的病因。

王女士来到张业清主任门诊。听完描述，张业清安排她做了肺功能检查。结果显示：肺功能提示轻度阻塞性通气功能障碍，支气管舒张试验阳性。王女士被确诊为支气管哮喘。

王女士看着诊断结果，十分疑惑：

“可是我不是那种‘吱吱’叫的喘啊，只是觉得有点闷、气短。”

## 成年患者可能表现为“不喘的哮喘”

张业清耐心解释，很多人以为哮喘必须“哮喘音”“喘不上气”，其实，超过30%的成年哮喘患者表现为“不喘的哮喘”，医学上称为不典型哮喘。这类患者唯一的症状可能是慢性咳嗽或胸闷，极易被误诊为支气管炎、咽炎甚至心脏病。

张业清告诉记者，《支气管哮喘指南(2024版)》指出，2021年全球疾病负担数据显示，我国20岁及以上人群哮喘患者总数约4570万。然而，我国哮喘的诊断率仅为28.8%，控制率仅为28.5%，远低于国际水平。这主要源于公众认知不足和管理缺位，因此，加强哮喘的早期识别和规范管理迫在眉睫。

精准的哮喘诊断和分型，对后续

治疗方案的选择至关重要。在诊断过程中，除了专家丰富的临床经验，肺功能检查是发现隐匿性哮喘的主要手段，能有效避免误诊和漏诊。

## 建议这些人群进行肺功能检查

张业清介绍，若符合下列任意一条，不管有无明显“喘息”症状，都建议尽早进行肺功能检查，排查隐患：

1. 长期咳嗽超过8周，尤其是夜间或凌晨加重；
2. 活动后(爬楼、跑步、大笑)出现气短、胸闷；
3. 夜间或凌晨憋醒；
4. 接触冷空气、花粉、尘螨、油烟等后出现咳嗽或胸闷；
5. 感冒后咳嗽持续3周以上不缓解；
6. 有过过敏性鼻炎、湿疹病史；
7. 有哮喘家族史；
8. 长期吸烟者出现慢性咳嗽或活动后气短。

## 天一暖就减衣 频繁出现胸闷心慌

连日来，南京气温早晚温差大，犹如坐上“过山车”。不少市民因此出现胸闷、心慌等不适，56岁的王师傅就是其中之一。他因频繁发作的气短乏力来到南京市中医院胸心血管外科就诊。专家提醒，春季血管“松紧”不定，心血管疾病风险陡增，切莫掉以轻心。

记者了解到，王师傅今年56岁，有多年高血压病史，平时规律服药，身体一直比较平稳。最近天气忽冷忽热，早晚温差大，他觉得天暖了，便主动减少了衣物。可没过几天，他开始频繁出现胸闷、心慌，稍微走快一点就气短乏力，偶尔还有后背发紧的情况。虽然休息后能缓解，但症状反复发作。接诊的姚圣主任听完王师傅的描述，结合他的高血压病史和近期的生活习惯，很快找到了问题的根源。“这不是什么严重的急症，但也不能掉以轻心，主要是换季气温波动闹的。”

胸心血管外科主任董国华在采访中告诉记者，春季气温如同“过山车”，血管就像一根反复拉伸的松紧带，不断收缩舒张，很容易导致血压大幅波动、斑块破裂风险增加，同时血液黏稠度也会升高。再加上春季肝气升发、情绪容易急躁，呼吸道感染频发，多重因素叠加，使得冠心病、心绞痛、急性心梗甚至主动脉夹层等胸心血管疾病的风险显著增加。

董国华提醒，心脏出现问题并非毫无征兆，关键在于能否及时捕捉身体发出的求救信号。他详细列举了需要高度警惕的几类表现。例如，胸口出现压榨感、紧缩感，持续数分钟不缓解，疼痛可放射至肩背、颈部，要警惕心绞痛或心梗；血压忽高忽低，晨起头晕、心慌，活动后加重，这是心脏供血不足的典型信号；平卧时感到喘憋、夜间突然憋醒，活动后气短，可能是心衰的前兆。尤其需要注意的是，如果出现胸背部撕裂样疼痛，伴有濒死感，且患者本身有高血压，必须高度警惕主动脉夹层——这是最凶险的急症之一。

专家同时指出，春季反复干咳、痰中带血，不要当成普通感冒，也可能是肺部结节甚至肺癌的早期表现；深呼吸或咳嗽时胸痛加重，则要警惕胸膜炎、气胸等问题。

面对反复无常的春季气温，普通人该如何保护好心血管？董国华给出了四点建议：“慢减衣，循序渐进不贪凉；避风寒，早晚外出做好防护；稳作息，避免过度劳累；常监测，血压异常及时就医。”他强调，中老年人、高血压患者，不要因为白天温度升高就急于脱去厚衣，早晚出门最好加一件外套。

通讯员 张明 莫禹凡

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

## 延伸阅读

### 总在凌晨2至4点被咳醒 可能是身体发出的哮喘信号

“哮喘不是细菌感染，而是气道的高度敏感。”西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科主任医师杨拴盈表示，哮喘通常由多种因素引发：从遗传因素来说，哮喘有明显的家族聚集性；环境因素是最常见的哮喘诱因，如空气中的花粉、尘螨、霉菌，宠物的毛发、皮屑等都可能刺激气道引发不适；不良生活习惯、过度劳累、情绪波动大等，会降低身体抵抗力，让气道变得敏感，诱发哮喘；吸烟或长期接触“二手烟”“三手烟”，也是引发哮喘的重要因素。此外，感冒、流感等呼吸道感染，会直接刺激气道炎症加重，诱发哮喘。部分人对某些食物过敏，食用后也可能引发哮喘发作。

西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师杨拴盈表示，哮喘通常由多种因素引发：从遗传因素来说，哮喘有明显的家族聚集性；环境因素是最常见的哮喘诱因，如空气中的花粉、尘螨、霉菌，宠物的毛发、皮屑等都可能刺激气道引发不适；不良生活习惯、过度劳累、情绪波动大等，会降低身体抵抗力，让气道变得敏感，诱发哮喘；吸烟或长期接触“二手烟”“三手烟”，也是引发哮喘的重要因素。此外，感冒、流感等呼吸道感染，会直接刺激气道炎症加重，诱发哮喘。部分人对某些食物过敏，食用后也可能引发哮喘发作。

### 日常生活中如何预防哮喘

广州医科大学附属第一医院变态反应科副主任医师鲜墨说，科学应对哮喘，首先，重视居住环境。鲜墨建议保持室内清洁、通风和适宜湿度，减少尘螨、霉菌、宠物皮屑、蟑螂等常见过敏原暴露，床上用品定期清洗晾晒。花粉季节或空气质量较差

时，外出建议佩戴口罩。

其次，养成良好生活习惯，包括戒烟并避免二手烟暴露；保持规律作息和适度运动，避免熬夜或过度疲劳。如果合并过敏性鼻炎、鼻窦炎、胃食管反流或肥胖，患者也应同步做好相关健康管理。

### 哮喘不发作 还需要吃药吗

西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师吴媛媛说，虽然目前哮喘还无法根治，但通过科学规范治疗，完全可以控制病情，患者能够正常生活、工作和学习，不用再被咳嗽、喘息困扰。

吴媛媛强调，一些哮喘患者认为“不发作就不用吃药”，或者擅自停药、减药，这是非常危险的，很容易导致病情反复、加重，甚至引发严重的哮喘急性发作，危及生命。

哮喘急性发作时，使用沙丁胺醇气雾剂急救，能迅速扩张气管，几分钟内缓解喘息。平时不发作时，应遵医嘱使用含有布地奈德等吸入激素类药物控制症状。“很多人一听激素就害怕，其实吸入的激素剂量极小，主要作用于气道，几乎不进入血液。”吴媛媛说。

专家提醒，哮喘患者治疗期间一定要定期复诊，医生会根据患者的病情变化，调整用药方案，确保治疗效果。同时，不要轻信“偏方”“根治哮喘”的虚假宣传，避免延误治疗。 新华社

## 公告

招商局南京油运股份有限公司员工竺鹏飞、罗尹宗：

南京海顺海事服务有限公司员工姜伟：

根据你的联系方式，公司已多次联系安排你工作未果。为此，公司已通过EMS书面告知你，限期回公司报到，否则按旷工处理。但至今你仍未回公司报到。现再次登报告知，请你务必在2026年5月13日前回公司报到，否则公司将依照《员工奖惩管理须知》的相关规定作解除劳动合同处理。

招商南油船员管理中心

2026年5月6日