

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



# 乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

## 中心特色

## 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

欢迎致电查询

邹秉雄 240-683-0033  
吕思慧 240-386-7882  
中心电话 240-232-2288

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

- ♥最真诚的贴心照料
- ♥最完善的保健设施
- ♥最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 半夜咳、运动咳、出门咳、在家也要咳…… 小心是咳嗽变异性哮喘→

“咳咳，咳咳咳，咳咳咳”，咳嗽，是日常生活中常见的症状，几乎我们每个人都经历过。

多数情况下，咳嗽是人体的一种保护性反射，有助于清除呼吸道分泌物或异物，对疾病的恢复有益。有时候感冒了咳两天，有时候是天气干了咳几声，这些都是正常的生理反应。

但你有没有遇到过这种情况：咳嗽一直不好，甚至吃止咳药、抗生素依然不见好转，明明没什么其他症状，但就是“咳咳咳”个不停？

那这可能不是普通感冒或支气管炎，而是咳嗽变异性哮喘(Cough Variant Asthma, CVA)在作祟！它被称为“隐匿的哮喘”，是慢性咳嗽的常见元凶之一。

很多人被它困扰了很久却不知道原因，今天我们就来聊聊它到底是怎么回事，该怎么办。

### 什么是咳嗽变异性哮喘？

咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种特殊类型，以慢性、刺激性干咳（夜间或凌晨明显）为唯一或主要症状，缺乏典型哮喘的喘息、气促表现。

它是慢性咳嗽的常见病因，易被误诊为“支气管炎”或“咽炎”。那么，咳嗽变异性哮喘都有哪些特点呢？

### 咳嗽变异性哮喘的特点：

1.咳嗽持续大于8周，常在夜间和/或清晨发作或加重，以干咳为主。感冒、异味、冷空气、运动、灰

尘及油烟等因素，容易诱发或加重咳嗽。

2.无感染征象，或经较长时间抗生素治疗无效。

3.抗哮喘药物治疗有效。

4.排除其他原因引起的慢性咳嗽。

5.支气管激发试验阳性或舒张试验阳性或呼气峰流量(peak expiratory flow, PEF)日平均变异率大于10%(连续监测1~2周)。

6.诱导痰嗜酸粒细胞水平升高或呼出气一氧化氮(Fraction of Exhaled Nitric Oxide, FeNO)检测水平升高。

7.个人或一、二级亲属有特应性疾病史，或过敏原检测阳性。

如果你有上面说的这些情况，就可能是患上了咳嗽变异性哮喘。

### 哪些常见原因导致了咳嗽变异性哮喘？

#### 室内变应原

●尘螨：是最常见的诱发哮喘的主要原因。以屋尘螨及粉尘螨最常见。屋尘螨以人体及动物脱落的皮屑为食物，在床单、枕头、地毯、沙发和毛衣等处大量繁殖。尘螨生长的环境温度在22~26℃之间，相对湿度大于55%，其繁殖季节以6~10月为最盛。加热、冷冻、高压蒸汽、紫外线照射等手段可以将其杀死。

●蟑螂：蟑螂的躯体、皮屑、粪便和虫卵均有较强的致敏性，并存在于空气中，吸入后可引起哮喘。

●宠物：猫狗等恒温动物的唾液、尿、粪便和皮屑等等，都是变

应原重要的来源。

●真菌：比如霉菌和酵母菌，黑暗、潮湿、通气不良的环境最适宜它们生长。

#### 室外变应原

●花粉：早春以树木花粉为主(比如法国梧桐、杨树、柳树、松树等)，初夏一禾草花粉为主(比如黑麦、狗尾草、杨木草)，野草类花粉主要在夏末秋初大量释放(比如蒿草、草、藜草、豚草等)。其中，蒿草是强致敏花粉，可引起较重的季节性过敏性鼻炎及哮喘发作。

●真菌：比如交链孢霉和分枝孢属。

#### 冷空气

冷空气也是诱发咳嗽变异性哮喘的主要因素，尤其在换季或气温骤降时，更容易刺激气道，引发或加重咳嗽。

#### 食品添加剂

有些食物添加剂可导致气道高反应。

#### 感染因素

病毒(比如呼吸道合胞病毒、鼻病毒)，可损伤气道上皮，释放炎症介质，引起气道高反应；肺炎支原体或肺炎衣原体通过IgE介导I型变态反应，引发气道高反应性。

#### 吸烟

烟草燃烧产生大量物质，比如可吸入粒子、多环碳氢化合物、一氧化碳、二氧化碳、一氧化氮、尼古丁等等。主动或被动吸烟均会刺激呼吸道黏膜，引起气道高反应。

#### 其他

雾霾、油烟、驱蚊产品、异味等等这些因素，同样可能是引发咳嗽的原因。

### 咳嗽变异性哮喘有哪些危害？

长期咳嗽会影响患者及其家人的睡眠、工作和生活质量。儿童患者可能影响肺功能发育。

有部分咳嗽变异性哮喘患者，若不规范治疗，可能会发展为典型哮喘，出现喘息、呼吸困难等表现。

### 如何预防或减轻发作？

普通患者可通过以下措施预防或减轻咳嗽变异性哮喘的发作：

#### 规避诱因，减少刺激

●远离过敏原：尘螨、花粉、宠物皮屑是常见诱因，患者应注意回避。建议定期清洁床上用品，使用防螨寝具或定期除螨，花粉季或雾霾天出门建议佩戴口罩。

●避免冷空气或干燥空气刺激：冬季外出戴围巾或口罩，避免直接吸入冷空气；在空调房内应注意加湿(湿度40%~60%为宜)。

●烟草、油烟、驱蚊产品、异味

等等这些，会加重气道敏感，也应注意回避。

#### 加强呼吸道防护

●清洗鼻腔：如有鼻塞、鼻痒症状，或雾霾天、花粉季出门回家后，用生理盐水冲洗鼻腔，减少过敏原和病原体在呼吸道的残留。

#### 调节免疫力与情绪

●均衡饮食，补充维生素D(缺乏维生素D的人，免疫系统可能会受影响)。

●适度锻炼，增强体质：运动前后充分热身，另外注意避免剧烈活动诱发咳嗽。

●保证睡眠充足、多户外活动、接触自然光线，这些也都有助于身体免疫状态和情绪稳定。

●冥想、深呼吸可以帮助缓解压力，焦虑情绪可能会影响身体免疫系统，或加重气道高反应性。

#### 监测与管理

●记录咳嗽日记：记录发作时间、环境和频率，有助于医生排查诱因以及调整治疗方案。

●规范用药：就诊后遵医嘱用药、复诊，不可擅自停药。

总的来说，对于那些长期咳嗽、但没有明显感染症状且常规抗生素治疗无效的患者，如果怀疑自己或孩子可能患有咳嗽变异性哮喘，建议及时就医明确诊断，并在专业医生的指导下进行规范治疗，早期诊断和早期治疗是十分重要的。