

## 哮喘的饮食和运动（上）

哮喘的治疗和控制，除了需要长期，规范化的用药，还要对日常生活有一个规范化的管理，健康的生活习惯可以帮助改善哮喘。

---

### 健康的饮食可以改善哮喘

---

1. 新鲜的水果和蔬菜富含抗氧化剂，抗氧化剂能够帮助改善肺部健康和防止哮喘发作。每天尽量能够吃 5 份蔬菜和 2 份水果。
2. 经常吃鱼也能改善哮喘。
3. 食用太多的饱和脂肪可能会影响哮喘药物发生效用。因此需要限制方便食品的摄入，这些食品含有太多的饱和脂肪。
4. 选择瘦肉、去皮鸡肉和低脂奶制品。牛奶和其他奶制品不会引起或恶化哮喘症状。



---

### 享受积极运动人生

---

不要因为哮喘而停止锻炼。选择自己喜爱的运动项目，这样会让你更有兴趣。争取每天能进行 30 分钟左右的中等强度运动。中等强度运动的是指能够让你在运动后呼吸明显加快加深，但不会令你气喘吁吁的运动。

运动后的哮喘症状很常见，且易于医治，所以不要因为哮喘而停止锻炼。如果运动引发哮喘症状，将此情形告诉医生以取得有效治疗。有时候可能仅仅需要在热身前多用一下吸入器就够了。

不论是出于娱乐还是竞技，哮喘症状都不应作为不再参加体育运动的理由。很多奥林匹克运动员都患有哮喘。可以考虑参加结构化运动训练，因为参加这种训练的哮喘患者通常感觉会比较舒服。

如果你在运动或锻炼时会发生哮喘症状，可以采取如下措施：

- 尽量保持身体健康。你的身体状况越好，越可能在哮喘发生前完成运动。
- 在温暖湿润的地方锻炼——尽量避免干燥寒冷的空气。
- 避免在充满花粉、灰尘、烟雾或污染的地方锻炼。
- 尽量通过鼻子（而不是口）呼吸。这样能够让到达肺部的空气温暖湿润——干冷的空气会让症状恶化。
- 锻炼前务必先热身。如果热身后出现哮喘症状而吸入器能够消除这些症状的话，那么在锻炼过程，哪怕是激烈运动中可能也不会出现哮喘症状的。
- 在锻炼后，做一些冷却运动，同时捂住嘴用鼻子呼吸（特别是空气比较干冷时）。



参考资料：本科普来源于澳大利亚国家哮喘委员网站