

哮喘的饮食和运动（下）

哮喘的治疗和控制，除了需要长期，规范化的用药，还要有健康的生活习惯，合理的饮食和适当的运动可以帮助改善哮喘。

减重

- 超重可能导致哮喘更难控制，因为额外的体重会给肺带来额外的负担，这也会加剧哮喘。
- 如有你有超重的问题，如果能减掉 5%到 10%的体重（一个 100 公斤重的人减掉 5 到 10 公斤）会对哮喘非常有帮助。哮喘症状会减少，也不用吃那么多药了。
- 睡觉时出现呼吸问题在超重人群中也很常见，这也会给控制哮喘带来困难。如果你睡觉时打鼾或者一觉醒来并没有精神饱满，请咨询医生。
- 胃食道反流病在超重人群中很常见。如果出现回流、恶心或消化不良等症状，请联系医生。

