



近期,南方多地强对流天气活跃,雷暴大风、短时强降水频繁来袭,不少人突然出现咳嗽、胸闷、气喘等不适,尤其是哮喘患者和花粉过敏人群症状更为明显。这背后,很可能是“雷暴哮喘”在作祟。

什么是雷暴哮喘?它是如何被雷雨“触发”的?高危人群又该如何做好防护?

雷暴天气为何会“引爆”哮喘?

雷暴哮喘是指雷暴发生中或之后,尤其是花粉季或空气中过敏原浓度较高时,某一地区短时间内出现哮喘患者集中发病、急诊量显著上升的现象。

中国气象科学院研究员安兴琴介绍,雷暴哮喘并非偶然的“下雨天不舒服”,而是雷暴这类强对流天气过程改变了空气中花粉等过敏原颗粒的状态和分布,导致易感人群集中暴露,从而出现明显的呼吸道症状加重。

很多人会疑惑,下雨不是能把花粉“压下去”吗?安兴琴解释,完整花粉颗粒通常较大,多停留在鼻腔与咽喉,主要引起打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等上呼吸道过敏症状。当雷暴来临时,空气湿度迅速升高,花粉吸水膨胀破裂,加之强风、湍流、电活动等过程,促进更细小过敏原颗粒形成和再分布。这些小颗粒可直接进入支气管甚至肺部更深的下呼吸道,诱发气道收缩、炎症反应和呼吸困难。

普通感冒和雷暴哮喘咋区分?

春季早晚温差大,本就容易引发感冒等呼吸道感染疾病出现咳嗽症状。如何区分普通感冒和雷暴哮喘?普通人又该如何快速识别雷暴哮喘的早期征兆?呼吸与危重症医学领域主任医师张晓岩介绍,雷暴哮喘有以下三大特点——

- 1.喘息:能听见类似拉风箱或小鸟鸣叫的声音;
- 2.咳嗽:往往很剧烈,持续不止,少痰且难以咳出;
- 3.胸闷:该症状不具特异性,不能单独作为判断依据。

哪些人是雷暴哮喘高危人群?

张晓岩提醒,雷暴哮喘起病急、进展快,严重者可能出现呼吸窘迫,甚至危及生命,一旦出现上述症状务必高度重视。以下几类人群需特别警惕:

- 既往或现有哮喘患者:雷暴天过敏原大量释放,极易诱发哮喘急性发作。
- 过敏体质,特别是对花粉过敏者:在极端天气下易触发雷暴哮喘。
- 过敏性鼻炎患者:过敏性鼻炎与哮喘关联密切,雷暴天气下易诱发病状。
- 雷暴期间户外活动者:增加了暴露在高浓度过敏原下的风险。

张晓岩强调,花粉过敏人群需特别留意花粉浓度播报和雷暴天气预报。预防雷暴哮喘做好以下四点:

- 1.花粉季叠加雷暴天气时,应尽量减少户外活动;
- 2.居家时紧闭门窗,防止室外花粉及致敏颗粒进入;
- 3.家中可开启空气净化器,但务必定期清洁,避免因净化器污染带来二次风险;
- 4.哮喘和过敏性鼻炎患者遵医嘱规律使用控制药物,备好急救药物,并在医院随访。

突发雷暴哮喘时应如何应对?

张晓岩介绍,雷暴哮喘发作时,可第一时间遵循“STOP原则”科学处置:

- Stop(停止):**立即停止一切活动,保持安静状态。
- Treatment(用药):**如身边有治疗哮喘和过敏的药物,可及时使用。
- Observe(观察):**观察20分钟,查看症状是否缓解。
- Proceed(行动):**若症状无减轻,及时拨打120或前往医院急诊科就诊。



近期多雨,请关注天气变化

据市气象台预计,4月19日11时到21日重庆各地阵雨或雷雨,雨量中到大雨,部分地区暴雨(50~70毫米),个别地区大暴雨(100~120毫米)。有关部门提醒市民,关注天气变化,做好防范。

- 20日:中心城区阵雨转阴天,19℃~24℃;
- 21日:中心城区阵雨,19℃~22℃;
- 22日:中心城区小到中雨转阴天,18℃~24℃。

综合央视新闻、@重庆天气

强对流天气后,出现这些症状别硬扛

咳

胸闷

气喘

喘