

# 一场雷雨过后60多个哮喘患儿送急诊

医生提醒警惕“雷暴哮喘”，这些人是高危人群，出现喘息等症状这样应对



扫码看视频

4月9日晚，长沙雷电交加、雨急风骤。23时左右，5岁男孩小天（化名）在睡梦中开始喘息，呼吸越来越急促，妈妈紧急带他到湖南省儿童医院急诊，确诊为“雷暴哮喘”。

经过雾化治疗，小天的喘息明显好转。据统计，湖南省儿童医院急诊科从9日夜到10日上午，收治这类患儿60余例。医生提醒，对花粉过敏或有过敏性鼻炎的儿童是“雷暴哮喘”高危人群，家长需格外留意。



高危人群

- 有“雷暴哮喘”病史的儿童
- 已确诊哮喘且对花粉或霉菌过敏的儿童
- 患有季节性过敏性鼻炎的孩子
- 过敏原检测阳性(尤其是花粉过敏阳性)或有过敏性疾病家族史的儿童

## 一场雷雨为何让孩子病了

很多家长不理解，为什么一场雷雨，让孩子突然发病了？其实，这背后是一种叫作“雷暴哮喘”的特殊现象——它不是一种新的疾病，而是哮喘或花粉过敏在雷暴等强对流等特定天气条件下的急剧暴发。

该院急诊科副主任医师曹建介绍，“雷暴哮喘”的元凶不是雷电本身，而是空气中的花粉和霉菌孢子。春日百花齐放，叠加持续的潮湿阴雨天气，产生了大量的霉菌孢子。

雷暴来临前，强风将地面大量花粉及霉菌孢子卷入高空云层。在潮湿和雷电作用下，花粉颗粒吸水膨胀后爆裂，分裂成直径小于3微米的微小碎片。这些碎片小到能轻松穿透鼻腔等呼吸道的过滤防线，被吸入小气道，经电离后的过敏原颗粒在下呼吸道黏附的时间更长，引发剧烈过敏反应和气道痉挛。

在雷暴消散期，细小的花粉颗粒或碎片随降雨和下降气流沉降至地面水平，空气中过敏原浓度瞬间飙升，导致短时间内大量人群集中发病。

## 这些孩子是“雷暴哮喘”高危人群

曹建设提醒，以下几类儿童是“雷暴哮喘”的高危人群，家长需格外留意。

一是有“雷暴哮喘”病史的儿童；二是已确诊哮喘且对花粉或霉菌过敏的儿童；三是患有季节性过敏性鼻炎的孩子——即使以前从未喘过，也完全可能在雷暴天气中首次发作哮喘；四是过敏原检测阳性(尤其是花粉过敏阳性)或有过敏性疾病家族史的儿童。

“雷暴哮喘”通常在雷暴开始后30分钟左右出现症状，就诊高峰集中在雷暴后8小时内。典型表现包括：喘息、剧烈咳嗽、气促、胸闷，常伴有鼻痒、打喷嚏、眼痒等过敏症状。发作多为中重度，严重时可能出现呼吸困难、说话不成句，甚至口唇发紫。

需要特别警惕的是，36%—56%的“雷暴哮喘”患儿既往从未被诊断过哮喘。很多孩子平时只是有过敏性鼻炎，家长从未想过会突然“喘”起来。

## 这样避免孩子患上“雷暴哮喘”

一是建议家长关注预警，主动躲避：花粉季

(春季3—5月、秋季7—9月)关注天气预报和花粉浓度，雷暴预警发布后尽量让孩子待在室内，关闭门窗。

二是净化空气，及时清洁：开启带HEPA滤网的空气净化器或空调内循环模式；孩子外出回家后立即更换衣物、洗脸洗手、冲洗鼻腔。

三是常备药物，有备无患：高危儿童家中应常备沙丁胺醇气雾剂等速效支气管扩张剂，并随身携带。

## 延伸

### 雷暴天气后出现喘息等症状这样应对

一旦孩子在雷暴天气后出现喘息、呼吸急促、剧烈咳嗽等症状，应立即采取以下措施。

**立即用药：**让孩子首选吸入性速效β<sub>2</sub>受体激动剂，沙丁胺醇气雾剂(儿童每次1喷，可配合储雾罐使用)，或雾化吸入沙丁胺醇或特布他林溶液，在此基础上联合使用抗胆碱能药物及吸入用糖皮质激素，依据病情可间隔1~4小时重复给药。

**调整姿势：**让孩子采取“前倾坐姿”——坐在椅子上，身体前倾，双手撑在膝盖或桌子上，头稍低。这个姿势能打开胸腔、放松呼吸肌肉，减轻憋气感。不要让孩子躺平。

**判断送医：**用药3—5分钟后观察孩子情况。若症状缓解、能正常说话、嘴唇红润，可在家继续观察；若仍明显喘息、气促、说话断断续续，或出现嘴唇指甲发紫、呼吸极度困难、意识模糊等危险信号，必须立即送医或拨打120。

**保持镇静：**应轻声安抚孩子，家长的恐慌会加重孩子的紧张情绪，使气管痉挛更严重。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 喻小芳

## 体育中考在即 运动受伤学生增多

专家支招科学备考，避免小伤拖成慢性病



扫码看视频

三湘都市报4月10日讯 2026年体育中考即将开始，初三学生纷纷进入备考冲刺阶段。不少基础较弱的学生为快速提升成绩，盲目加大训练量，导致运动损伤病例呈明显上升趋势。

4月10日，记者从湖南中医药大学第二附属医院了解到，因“突击训练”引发伤病的青少年患者显著增加。如何避免运动受伤影响考试？受伤了如何正确处理，及早恢复？

15岁的初三学生李琳(化名)平时运动基础较弱，为攻克跳绳项目，连续3天高强度跳绳，每日2000余次。随后，李琳出现膝盖前方明显疼痛，上下楼梯、下蹲起立时疼痛加剧，甚至轻微跳跃都会加重症状。休息两天疼痛仍未缓解，家长带其就诊。

经湖南中医药大学第二附属医院骨伤四科主任、副主任医师李娟详细检查，李琳被确诊为髌韧带损伤，所幸就诊及时，尚未发展为慢性劳损。

针对体育中考备考，李娟给出科学建议。首先是循序渐进，制定周期性训练计划，给肌肉、韧带、骨骼充足的适应时间，避免连续高强度训练同一部位。其次是做好热身与拉伸，重点放松股四头肌、小腿后侧肌肉，降低损伤风险。

运动时要掌握正确动作，以跳绳为例，落地时需膝盖微曲缓冲，避免“硬着陆”，脚尖着地减少关节冲击力。最后，警惕疼痛信号，若运动中或运动后出现膝盖前方尖锐疼痛、按压痛，或运动后24小时疼痛持续不缓解，需立即停止训练，轻度损伤可通过休息、冷敷、热敷等方式缓解，症状无改善时及时就医。

“门诊中常遇到青少年因害怕耽误训练、强忍疼痛继续训练，导致小伤拖成慢性病的情况。”李娟特别提醒，体育中考不仅是对体能的考验，更是对科学规划能力的检验。家长和学生应放平心态，以健康为前提，用科学方法备战。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 丁强盛

## 春假再添一地 春光不辜负 常德中小学喜提7天假期

三湘都市报4月10日讯 春风拂面，假期将至！为让学子们走出校园亲近自然，缓解学业压力，常德市2026年义务教育阶段春假正式官宣，巧妙衔接“五一”，直接解锁7天超长春日假期！常德也成继衡阳、株洲、怀化之后，全省第四个加入春假行列的市州。

根据通知，此次春假共2天，时间为4月29日至30日，与5月1日至5日的劳动节假期无缝衔接，形成4月29日至5月5日的7天假期，5月6日学生正常返校。全市义务教育阶段学生均可享受，幼儿园可参照执行。

通知明确，假期期间将严格落实“双减”要求，严禁任何形式的违规补课与培训，作业布置以动手实践、探究体验类为主。同时鼓励学生开展社会实践、志愿服务，倡导亲子阅读，让假期充满书香与活力。

针对家长看护难题，教育部门将指导学校开放校园提供无偿托管；相关部门也将推出公益场馆免费、景点优惠等配套政策，全力护航学生度过一个安全、充实、愉快的春日假期。

■湖南日报全媒体记者 杨斯涵