

哮喘与恐慌： 如何区分

Montefiore

 EINSTEIN
Albert Einstein College of Medicine



大约 **10%** 的哮喘患者同时患有恐慌症。哮喘和恐慌有着相似的症状：呼吸急促、胸部紧迫感、强烈的恐惧感。

为何必须了解两者间的区别？

这可能会令人困惑，但了解哮喘和恐慌发作的触发因素，以及如何处理每种类型的发作，可以让您感觉更好！

两者的发作可能会令人害怕，但您能够掌控自己的哮喘和恐慌！

哮喘症状

- 呼吸急促
- 喘息
- 胸部紧迫感/疼痛
- 粘液分泌
- 咳嗽
- 乏力

恐慌症状

- 呼吸急促
- 心跳加速
- 胸痛
- 出汗
- 颤抖/发抖
- 头晕或头昏
- 恶心/胃部不适
- 不真实感
- 害怕失控或死亡

这是哮喘还是恐慌？

咳嗽、喘息或痰液分泌通常不会发生在恐慌发作期间，但常见于哮喘发作。

这是哮喘还是恐慌？

- 列出您的症状。
- 使用您的**峰值流量计**！

峰值流量低于个人最佳值的 **80%**，很可能是哮喘。

该如何做：

哮喘

VS.

恐慌

- 1 遵循您的哮喘治疗方案，并考虑使用速效/急救哮喘药物。
- 2 监测哮喘症状。
- 3 如果使用速效/急救药物后咳嗽/喘息/呼吸急促没有好转，请联系医生。
- 4 如果出现呼吸困难，行走或说话困难，嘴唇/指甲发蓝/发灰，或者每次呼吸时胸部凹陷，请拨打 **911**。

- 1 不要服用哮喘速效/急救药物。
- 2 列出您的症状。
- 3 提醒自己，即使这些症状令人不适，它们也是无害的。
- 4 提醒自己，可以通过浅慢呼吸来控制过度换气。
- 5 与医生联系治疗恐慌。



Ferkau

Ferkau Graduate School
of Psychology

Feldman, J.M., Matte, L., Interian, A., Lehrer, P.M., Lu, S.E., Scheckner, B., Steinberg, D.M., Oken, T., Kotay, A., Sinha, S., & Shim, C. Psychological treatment of comorbid asthma and panic disorder in Latino adults: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 142-154, 2016.

本研究得到了美国国立精神卫生研究所 R34MH087679 号拨款的支持，授予人：Jonathan M. Feldman, Ph.D.