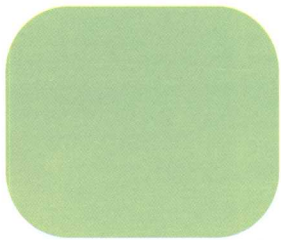


赵云峰 编著
吴学玲

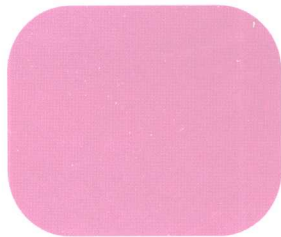
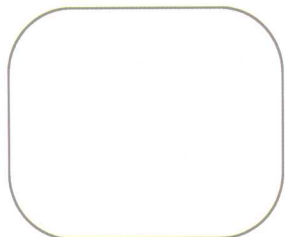


衣 食 住 行 保 健 丛 书

衣食住行

与哮喘防治

YISHIZHUXING YU XIAOCHUAN FANGZHI

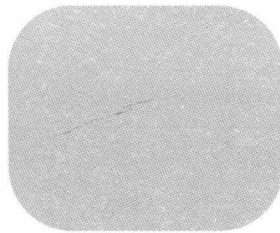
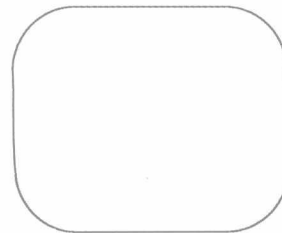
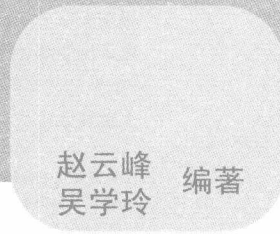
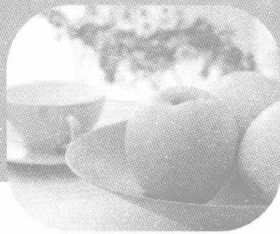
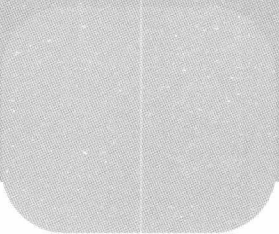
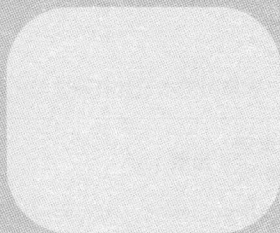
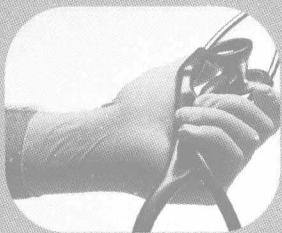


衣食住行

与哮喘防治

YISHIZHUXING YU XIAOCHUAN FANGZHI

衣 食 住 行 保 健 丛 书



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与哮喘防治/赵云峰, 吴学玲编著. —重庆: 重庆出版社, 2008.7

(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-9898-7

I. 衣… II. ①赵…②吴… III. 哮喘-防治 IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100739 号

衣食住行与哮喘防治

YI SHI ZHU XING YU XIAOCHUAN FANGZHI

赵云峰 吴学玲 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈 伟 王 念

插 图: 朱 姝

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团
重 庆 出 版 社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆大学建大印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 8.5 字数: 175 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000 册

ISBN 978-7-5366-9898-7

定价: 18.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前 言



支气管哮喘(简称哮喘)是一种常见病、多发病,全球不同国家哮喘患病率在 0.1%~12%不等,估计目前全球哮喘患者约 3 亿左右。我国哮喘的患病率约为 1%~4%,大约有 1 600 万~2 000 万哮喘患者。近年来,哮喘发病有增加趋势(特别是儿童),我国部分地区儿童的哮喘患病率在 10 年间上升了 1~2 倍。哮喘反复发作,会引起多种并发症,严重危害人类的健康,直接影响患者及其家庭的生活质量,给社会造成了巨大的经济负担,哮喘已成为全世界共同面临的主要公共卫生问题之一。

目前认为,支气管哮喘是由多种细胞和细胞组分参与的一种慢性气道炎症性疾病,这种慢性炎症会长期存在,当哮喘患者受到各种致喘因素的刺激后,会引起哮喘症状反复发作,如果哮喘得不到很好控制,患者的日常生活将会受到很大影响,甚至危及生命。统计资料显示,全世界每年有约 25 万人死于哮喘。因此,科学合理的防治哮喘至关重要。

尽管哮喘容易反复发作,但是随着人类的进步、科技的发展,医学实践表明哮喘是可防可治的。本书从“衣食住行”的角度,详细讲述了哮喘的防治知识。本书编写力求做到科学性、通俗性、实用性统一,哮喘患者读完全部内容后,能显著地提高对于哮喘的认识,更好地配合医生进行预防和治疗,提高哮喘患者防治的依从性,达到减少哮喘发作、维持长期稳定、提高生活质量、减少医疗经费开支的目的。因此当您读完这本书后,一定会感觉到,其实支气管哮喘并不可怕。但是,本书只是一本科普书籍,哮喘患者的防治一定要在呼吸专

科医生的指导下科学、合理、规范地用药和接受治疗,千万不可自我诊断、自我购药、自我治疗,否则可能会出现一些意想不到的后果。

本书在编写过程中,得到我的博士生导师重庆医科大学附属第一医院呼吸内科罗永艾教授的诸多指导,衷心感谢他在百忙之中不辞辛劳地对书稿进行认真审校,此外,本书在编写中参考了钟南山院士、何权瀛教授、洪建国教授编写的哮喘方面的相关书籍,在此表示由衷的谢意。由于水平有限,书中不当之处,恳请热心读者给予批评指正。

编者

2008年6月

目录

衣食住行与哮喘防治

MULU



出版者的话

1

前言

1

1 基础篇

1

1.1 呼吸系统的主要结构是怎样的

3

1.2 呼吸系统的主要功能是什么

4

1.3 鼻子的生理功能

5

1.4 为什么气道容易发生过敏反应

5

1.5 什么是气道高反应性

6

1.6 什么是支气管哮喘？支气管哮喘的病因是什么

7

1.7 支气管哮喘患者的免疫功能差吗

8

1.8 什么是哮鸣音

9

1.9 支气管哮喘发作时，肺部听诊能听到什么

10

1.10 支气管哮喘包括哪几型

10

1.11	支气管哮喘发作有哪些先兆	12
1.12	支气管哮喘为何容易反复发作	12
1.13	为什么支气管哮喘常常在夜间发作	13
1.14	支气管哮喘患者会有痰吗	13
1.15	支气管哮喘患者会得心脏病吗	14
1.16	支气管哮喘患者能怀孕吗	15
1.17	支气管哮喘与遗传有关吗	15
1.18	支气管哮喘能否根治	16
1.19	支气管哮喘有传染性吗	17
1.20	支气管哮喘的预后如何	17
1.21	全球不同地区之间支气管哮喘患病率有差异吗	18
1.22	目前我国支气管哮喘的流行情况	18
1.23	世界哮喘日的由来	19
1.24	世界哮喘日的宗旨	19
1.25	何谓全球哮喘防治倡议(GINA)方案	20
1.26	全球哮喘防治倡议(GINA)的主要内容	21

1.27	支气管哮喘治疗的目标是什么	21
1.28	目前防治支气管哮喘有哪些常用药物	22
1.29	何谓支气管哮喘的缓解药物	23
1.30	何谓支气管哮喘的控制药物	24
1.31	防治支气管哮喘药物的给药途径有几种	24
1.32	吸入疗法及吸入装置	26
1.32.1	什么是吸入疗法? 吸入疗法有何优点	26
1.32.2	吸入疗法的常用药物有哪些	27
1.32.3	吸入的药物有不良反应吗	27
1.32.4	支气管哮喘常用的吸入装置有哪些	28
1.32.5	什么是压力定量气雾剂	29
1.32.6	如何正确使用压力定量气雾剂	29
1.32.7	压力定量气雾剂的特点是什么	30
1.32.8	储雾罐装置有哪些特点	30
1.32.9	临床上防治哮喘常用的干粉吸入剂有哪些	32
1.32.10	干粉吸入器有哪些特点	32
1.32.11	什么是都保	33
1.32.12	如何正确使用都保	34
1.32.13	哪些患者能使用都保	34
1.32.14	什么是准纳器	35
1.32.15	如何正确使用准纳器	36

1.32.16	使用准纳器的注意事项	36
1.32.17	什么是雾化吸入	37
1.32.18	雾化吸入装置有哪些	37
1.32.19	不同年龄的支气管哮喘患者选择的吸入装置一样吗	38
1.33	防治支气管哮喘药物的基础知识简介	38
1.33.1	β 受体激动剂	38
1.33.2	糖皮质激素	41
1.33.3	抗胆碱药物	48
1.33.4	茶碱类药物	49
1.33.5	白三烯调节剂	51
1.33.6	抗过敏药物及炎症介质阻释剂	52
1.33.7	抗 IgE 单克隆抗体	55
1.34	吸氧疗法	57
1.34.1	哪些支气管哮喘患者需要吸氧气	57
1.34.2	支气管哮喘患者进行家庭氧疗需要注意什么	57

2 未病预防篇 59

2.1	穿衣与哮喘的关系	61
2.2	饮食与哮喘的关系	62
2.2.1	药物可以诱发支气管哮喘吗	62

2.2.2	食物可以诱发支气管哮喘吗	63
2.2.3	哪些食物对支气管哮喘患者有益	63
2.2.4	支气管哮喘患者能吃冷饮吗	64
2.2.5	支气管哮喘发作时应如何注意饮食和水分的补充	64
2.3	住房与哮喘的关系	66
2.3.1	家庭中如何防治螨虫	66
2.3.2	真菌能诱发支气管哮喘吗	67
2.3.3	动物可以诱发支气管哮喘吗	68
2.3.4	支气管哮喘患者能养宠物吗	68
2.3.5	花粉过敏会诱发支气管哮喘吗	69
2.3.6	支气管哮喘患者如何避免接触过敏原	70
2.3.7	如何避免家庭装修对支气管哮喘患者的影响	71
2.3.8	支气管哮喘患者应避免哪些家务劳动	71
2.4	运动与哮喘的关系	72
2.4.1	运动性哮喘是怎么回事	72
2.4.2	支气管哮喘患者应如何进行运动	73
2.4.3	支气管哮喘患者应如何进行耐寒锻炼	73
2.4.4	支气管哮喘患者在运动前需注意的问题	74
2.4.5	支气管哮喘患者旅游时需注意的问题	75
2.5	环境、气候与哮喘的关系	76
2.5.1	哮喘与地理环境有关吗	76
2.5.2	空气污染可以诱发支气管哮喘吗	77

2.5.3	吸烟可以诱发哮喘	77
2.5.4	怀孕时必须戒烟	78
2.5.5	支气管哮喘发作与季节有关吗	78
2.5.6	支气管哮喘与气候变化的关系	78
2.6	其他因素与哮喘的关系	79
2.6.1	精神和心理因素可以诱发支气管哮喘吗	79
2.6.2	妊娠可以诱发支气管哮喘吗	80
2.6.3	过敏性鼻炎可以诱发支气管哮喘吗	81
2.6.4	过敏性鼻炎与支气管哮喘是“同一气道的同一疾病”	82
2.6.5	职业因素可以诱发支气管哮喘吗	83
2.7	支气管哮喘的三级预防是什么	85
2.8	支气管哮喘患者如何配合医生对哮喘进行控制	86
2.9	支气管哮喘患者无症状时是否需要到医院就诊	88
2.10	支气管哮喘患者无症状时需要准备药物吗	89
2.11	如何防治夜间支气管哮喘发作	89
2.12	支气管哮喘的特异性免疫治疗	90
2.12.1	何谓支气管哮喘的特异性免疫治疗	90
2.12.2	哪些支气管哮喘患者适合特异性免疫治疗	91
2.12.3	如何进行特异性免疫治疗	91
2.12.4	特异性免疫治疗的局限与不足	92

2.12.5 特异性免疫治疗的注意事项	92
---------------------	----

3 已病养治篇 95

3.1 支气管哮喘的临床表现	97
3.1.1 支气管哮喘有哪些临床表现	97
3.1.2 什么是端坐呼吸	97
3.1.3 不典型哮喘可能有哪些表现	98
3.1.4 支气管哮喘发作时的体征有哪些	98
3.1.5 支气管哮喘如何分期	98
3.1.6 支气管哮喘慢性持续期如何分级	99
3.1.7 2006 年全球哮喘防治倡议(GINA)对哮喘控制水平的分级	100
3.1.8 支气管哮喘发作时肯定能听到哮鸣音吗	101
3.1.9 支气管哮喘发作时为什么脸色青灰	101
3.1.10 支气管哮喘发作时出现大汗淋漓是怎么回事	102
3.1.11 支气管哮喘发作时,为什么会感到胸闷	103
3.1.12 支气管哮喘患者出现什么情况要去医院就诊	103
3.2 实验室检查	104
3.2.1 过敏原检测对诊断哮喘有什么意义	104
3.2.2 做皮肤过敏原试验前的注意事项	106

3.2.3	支气管哮喘患者为什么要测定血 IgE 水平	106
3.2.4	特异性 IgE 抗体对诊断哮喘有意义吗	107
3.2.5	什么是肺功能检查	107
3.2.6	做肺功能检查患者会感觉痛苦吗	108
3.2.7	支气管哮喘患者为什么要定期进行肺功能监测	108
3.2.8	什么是支气管激发试验(气道反应性测定)	109
3.2.9	支气管激发试验对患者有危险吗	109
3.2.10	什么是支气管舒张试验(气道阻塞可逆性试验)	110
3.2.11	什么是呼气峰流速	111
3.2.12	呼气峰流速测定对哮喘有什么意义	112
3.2.13	如何计算 PEF 的变异率	112
3.2.14	峰流速仪简介	113
3.2.15	如何使用峰流速仪	113
3.2.16	胸部 X 线检查对支气管哮喘患者有什么意义	114
3.2.17	痰的细胞学检查对诊断哮喘有什么意义	114
3.2.18	血液常规检查对诊断哮喘有什么意义	115
3.2.19	支气管哮喘发作时测定动脉血气分析有什么意义	115
3.3	支气管哮喘的诊断	116
3.3.1	支气管哮喘诊断标准是什么	116
3.3.2	支气管哮喘急性发作时病情严重程度是	

如何分级的	117
3.4 支气管哮喘鉴别诊断	119
3.4.1 心源性哮喘与支气管哮喘如何鉴别	119
3.4.2 支气管哮喘与慢性支气管炎有什么不同	120
3.4.3 支气管哮喘与支气管、气管肿瘤如何鉴别	121
3.4.4 变应性支气管肺曲霉病是怎么回事	122
3.4.5 鼻后滴漏综合征是怎么回事	122
3.4.6 嗜酸粒细胞性支气管炎临床特点是什么	123
3.4.7 气道异物如何与支气管哮喘鉴别	123
3.4.8 瘰病如何与支气管哮喘鉴别	124
3.5 支气管哮喘的并发症	125
3.5.1 什么是肺不张	125
3.5.2 什么是气胸和纵隔气肿	125
3.5.3 支气管哮喘与肺部感染有什么关系	126
3.5.4 什么是阻塞性肺气肿和慢性肺心病	127
3.5.5 什么是呼吸衰竭	127
3.5.6 哮喘患者会出现心律失常和休克吗	128
3.5.7 支气管哮喘猝死是怎么回事	128
3.6 支气管哮喘的治疗	129
3.6.1 支气管哮喘急性发作时在家中如何紧急处理	129
3.6.2 支气管哮喘发作时应服什么药	130
3.6.3 如何避免支气管哮喘发作时的“药物中毒”	131
3.6.4 支气管哮喘发作时能用止咳药吗	132

3.6.5	平喘药只能在支气管哮喘发作时才能使用吗	133
3.6.6	怎样对支气管哮喘患者进行祛痰治疗	133
3.6.7	支气管哮喘发作时必须用抗生素吗	134
3.6.8	支气管哮喘患者在什么情况下要给予呼吸机 治疗	135
3.6.9	临床上根据哮喘病情控制分级制定的治疗 方案是什么	135
3.6.10	临床医生如何实施分级治疗方案	137
3.7	特殊类型支气管哮喘的防治	138
3.7.1	怎样治疗职业性哮喘	138
3.7.2	运动性哮喘如何防治	139
3.7.3	什么是阿司匹林哮喘	139
3.7.4	阿司匹林哮喘分类	140
3.7.5	如何诊断阿司匹林哮喘	140
3.7.6	如何防治阿司匹林哮喘	141
3.7.7	什么是咳嗽变异型哮喘	142
3.7.8	咳嗽变异型哮喘的治疗原则是什么	142
3.7.9	什么是月经性哮喘	143
3.7.10	月经性哮喘如何防治	143
3.7.11	妊娠期合并哮喘如何防治	144
3.7.12	支气管哮喘产妇在哺乳期间接受哮喘药物 治疗,能继续哺乳吗	145
3.7.13	胃食管反流可以诱发哮喘吗	146
3.7.14	怎样治疗胃食管反流	147

3.7.15	什么是危重症哮喘	147
3.7.16	什么是难治性哮喘	148
3.7.17	对难治性哮喘应如何处理	148
3.8	儿童支气管哮喘的防治	150
3.8.1	儿童和成人的呼吸系统构造有差别吗	150
3.8.2	为什么儿童的呼吸频率比成人快	150
3.8.3	孩子为何有痰咳不出来	151
3.8.4	母乳喂养能减少过敏症的发生	151
3.8.5	有湿疹的孩子将来一定会患支气管哮喘吗	152
3.8.6	哪些孩子容易患支气管哮喘	152
3.8.7	婴幼儿也会患支气管哮喘吗	154
3.8.8	早产儿易患支气管哮喘吗	154
3.8.9	家长如何帮助孩子避免支气管哮喘发作的 诱因	154
3.8.10	支气管哮喘患儿发病时为什么会有鼻翼 扇动	155
3.8.11	儿童支气管哮喘发作会发热吗	156
3.8.12	为什么支气管哮喘患儿一受凉就频繁打 喷嚏	156
3.8.13	为什么支气管哮喘患儿常常表现为干咳	157
3.8.14	儿童支气管哮喘的诊断标准是什么	157
3.8.15	除支气管哮喘外,引起儿童喘息的其他 疾病有哪些	158
3.8.16	如何鉴别支气管哮喘发作与急性喉炎	159