

American Medical Association Essential Guide to Asthma

轻轻松松 治哮喘

美国医学会 编写 丁烨 周瑞 译

美国国家健康研究院、美国公共卫生
协会等医学机构联合推荐

被《华盛顿邮报》等18家知名媒体评
为“最可信的健康读物”

世界
权威医学机构
美国医学会
编写

华文出版社



轻轻松松 治哮喘

美国医学会编写

丁 烨 周 瑞 译

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松治哮喘 / 美国医学会编写; 丁烨, 周瑞译. —北京: 华文出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5075-2522-9

I. 轻… II. ①美…②丁…③周… III. 哮喘—治疗
IV. R562.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193277 号

北京市著作权合同登记图字: 01-2008-4465

American Medical Association Essential Guide to Asthma

Copyright © 1998 by American Medical Association

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with American Medical Association

All rights reserved

书 名: 轻轻松松治哮喘

标准书号: ISBN 978-7-5075-2522-9

编 写: 美国医学会

译 者: 丁 烨 周 瑞

责任编辑: 吴 晶

封面设计: 王明贵

文字编辑: 肖玲玲 朱 菲

美术编辑: 李丹丹

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑室 010-58336190 发行部 010-58336270

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm 1/16 开本 13 印张 168 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

译本序

哮喘是一种严重的，有时会危及生命的慢性呼吸道疾病。随着全球范围内的空气污染和环境恶化，哮喘的发病率和死亡率呈现逐年上升态势，据有关资料统计，世界上已有2亿左右的哮喘患者，其中我国的哮喘患者多达1500万人次。哮喘不仅会给患者的身心造成极大伤害，给家庭生活蒙上沉重的阴影，而且也会给社会带来很重的经济负担，据报道，哮喘给社会造成的经济负担已经超过了结核病和艾滋病的总和。所以，积极地了解与预防哮喘是我们大家的责任。

在过去，哮喘患者几乎被视为残疾人。如今情况不是这样了。在长期合适的治疗和必要的预防措施下，气短、喘鸣、胸闷、咳嗽这些哮喘特征性的症状都可以得到控制。几乎每一个哮喘患者都有能力摆脱这些症状。但为了达到这一目标，患者需要医生进行细致的诊断和护理，患者自己也需要了解更多有关哮喘的信息，比如什么会诱发哮喘，怎样更好地治疗它，以及怎样预防哮喘的发作等，以更好地控制病情。

为了帮助哮喘患者和患儿家长获得更多更专业的哮喘知识，我们引进出版了由世界权威医学研究机构——美国医学会编写的这本《轻轻松松治哮喘》。本书详尽阐释了什么是哮喘、哮喘的发病机制，以及食物、环境和人体内可以诱发哮喘发作的一系列因素。书中还解释了怎样诊断哮喘，以及哪些疾病有时会有与哮喘相似的症状。为了更好

地预防哮喘发作，本书将指导你正确地监控自己的呼吸，以及对环境和生活方式做出改变以避免接触哮喘诱发物。对于哮喘的治疗，本书重点介绍了当前最有效的药物，以及各种药物的优缺点、药物的使用对于日常生活的影响和相关的替代疗法。

一旦哮喘发作，情况是非常危险的。所以，本书还详细介绍了哮喘急性发作时的急救计划与措施，如什么时候通知医生、如何服药、服什么药等。另外，书中还提及了一系列生活方式问题，包括情绪对哮喘的影响（情绪可以使哮喘恶化，但不会引起哮喘），是否需要运动（是的，但是必须谨慎），哮喘与怀孕的关系，哺乳期时能否服用治疗哮喘的药物，以及怎样帮助儿童治疗哮喘。本书在最后列出了人们对哮喘的常见误解，并就一些常见问题提供了解答，还制定了一份详细的术语表，以帮助你和你的家人更好地应对哮喘。

哮喘是一种严重的疾病，医学界至今还没有提出一个能彻底治愈哮喘的方法，甚至对其发病原因也没有一个完整的概念。但是在合适的药物治疗和预防措施下，哮喘的症状可以得到很好的控制，哮喘患者也可以拥有健康美好的生活。我们希望这本书能帮助你踏上健康之旅。

序

在这个世界上，每天有数百万的家庭都要面对与哮喘有关的事情。这种疾病常常折磨得人筋疲力尽，不仅患者本人感到痛苦不堪，严重影响到生活、工作、社交，其家人也跟着充满焦虑。不仅如此，哮喘一直以来被人认为是难以彻底治愈的，也是医学界至今未完全攻克的顽垒。不过，好的消息是：在一个合理的治疗方案下，哮喘患者现在能过上幸福完美的生活；有些还在体育运动上取得了很大的成就。患上哮喘后，拥有健康生活的关键是阻止哮喘的急性发作：制订一个监控患者情况的全面医学计划是阻止哮喘发作的关键。你和你的家人需要准确的、清晰的、最新的有关哮喘的信息，以帮助你控制哮喘。这就是美国医学会致力于研究哮喘病的预防、治疗以及出版《轻轻松松治哮喘》的原因所在。

本书为哮喘患者及患儿家长提供了预防、治疗哮喘的全方位指南，介绍了哮喘发作的预防措施和急救措施、哮喘药物治疗的主要类型，以及对不同情况的人群（如儿童、患有其他疾病比如心脏病的患者等等）的建议。利用本书的信息，你可以与你的医生或你孩子的医生更有效地合作，从而治疗哮喘。你还可以了解怎样改变你的家庭环境以帮助哮喘患者呼吸得更容易些。

也许你并不满足于本书中所介绍的这些内容，而是希望了解美国医学会对于哮喘防治更多的研究成果和最新进展，你可以通过登录美

国医学会的网站 (<http://www.ama-assn.org>) 来阅读相关网页。此外，你还可以从该网站中选择你认为更适合的医生。

作为美国医学会的成员，能够为希望保持健康和活跃的状态并且对自身健康极为关注的哮喘患者提供这方面的知识，我感到非常荣幸，并希望每位哮喘患者能够获得健康。

美国医学会主席 南希·W.迪克博士

目 录

第一章 与呼吸困难作斗争 1

为什么写这本书 3/ 什么是哮喘 4

第二章 哮喘发作的原理 9

肺的内部结构 10/ 患有哮喘的肺部情况 11/ 哮喘发作的要
素 12/ 哮喘的发病机制 13/ 哮喘诱发因素 18

第三章 哮喘的诊断 37

选择一位内科医生 38/ 医学检查 41/ 哮喘的分类 56

第四章 预防哮喘发作 65

自我教育 66/ 监控呼吸 67/ 避免诱发因素 73

第五章 哮喘的治疗 89

哮喘的药物治疗 90/ 哮喘药物的优点与缺点 98/ 使用哮喘
药物的日常生活 117/ 非处方药和哮喘替代疗法 120

第六章 哮喘急性发作 143

什么时候通知医生 143/ 一个急救计划 145/ 如何急救 148/

重新评价你的治疗计划 152

第七章 哮喘和生活方式 153

情绪 153/ 老年哮喘患者 160/ 手术与哮喘 162/ 怀孕与哮喘 164/ 哺乳与哮喘 168/ 运动与哮喘 169/ 哮喘儿童 174

第八章 对哮喘的常见误解 185

第九章 哮喘常见问题与解答 187

附录：术语表 191

1

第一章

与呼吸困难作斗争

4岁的索菲患有感冒和久治不愈的咳嗽，最近她常常这样。她的父亲帮她把鼻子擦干净，替她盖好被子，又给她讲了一段故事直到她慢慢睡着。他觉得一切都正常，于是做完家务就睡觉了。大约在凌晨3点，他和他的妻子被一阵响亮的咳嗽声吵醒。他们跑进索菲的房间，发现她脸色苍白，断断续续的咳嗽声间夹杂着喘鸣声，因此他们急忙把她送进医院的急诊科。索菲的父亲十分纳闷，为什么感冒能使他的小女儿病得这么严重——他怎么也不会想到原因就是哮喘。

14岁的大卫正帮助他的家人铲除车道和人行道上厚厚的积雪。前夜的暴风雪使今天的气温降到了零度以下，但是大卫穿得很暖和。大卫用力地铲着雪。但是大约20分钟以后，他突然感到气喘。他站起身来，边咳嗽边喘气，努力地呼吸，但是一阵眩晕感向他袭来，并且在他进屋坐下来后仍持续了30分钟。大卫对这次意外感到十分困惑。直到他的父母决定带他去看医生的时候，这个疑惑才得以解开。大卫和

他父母谁也没想到他的问题竟是——哮喘。

50岁的珍妮特准备去睡觉了。昨天家里的地下室因为水淹而长霉了，她花了整整一天来打扫它。她感到似乎有些东西进入了她的喉咙，使她呼吸困难。她咳嗽不断并且感到窒息，就去喝了杯水。然而这并不管用，于是她就擤鼻子，并以为是不断分泌的鼻涕使得她呼吸困难。但是，这种感觉并未减轻。她感到胸背沉闷，于是她发誓以后会更努力地练习背部体操。但是，现在，她拼命地努力清嗓子，汗珠布满了她的脸庞。喉咙的异物感几分钟后消失了，但是她仍然无法顺畅地呼吸。最后，她慢慢地睡着了，但睡得不沉，在清晨醒来时感觉疲倦乏力。珍妮特没有意识到她的症状正是哮喘的表现。

大多数人都不知道哮喘会有这么多表现症状。医生曾一度认为哮喘患者会发出特有的喘鸣音。哮喘(asthma)这个单词就来源于希腊语 panos，意思是气喘或呼吸沉重。医生遵循着这一逻辑，即认为哮喘之所以会引起呼吸困难是由于受阻的气管阻止了空气进入肺部。

几个世纪以来，这一主要认识支配着种种有关 β_2 气管阻塞理论，有些是正确的，有些则是错误的。医生们认为哮喘与由外界的刺激物，诸如羽毛、烟雾、浓烈的香气或动物的毛屑或精神方面的因素而诱发的肺部不适有关。一旦气管阻塞了，治疗往往是集中于减轻患者的症状。很少有资料记录哮喘是怎么改变机体内部系统的或者引起哮喘的多种可能原因。

现在，尽管研究者对哮喘的了解比以往更多，但是关于哮喘还有很多我们所不知道的东西。确切的病因或者治愈方法还没发现。一些研究者认为，不同类型的哮喘最终会转变成独立的肺病。有些人易患哮喘病的体质可能来自于遗传。至今，医生们仍然不能确切地解释为什么有些人会得哮喘而其他人不会。最接近的解释是某些儿童和成人拥有易过敏的气管。

尽管如此，类似于索菲、大卫、珍妮特的人们仍然有理由抱有希

望。如今更多的以前不知道的有关哮喘的东西被发现，并且，最近还研制出了对难以控制的症状有效的药物。尽管严重的哮喘可以致命，但是在合适的治疗下，其所造成的气管收缩是可逆的。现代的治疗仍然重在预防，因此患有哮喘的儿童和成人可以在其发作前阻止它的发作。如果症状被控制住，哮喘患者就能够过上正常、有活力的生活。控制哮喘的关键包括确定及避免引起哮喘发作的诱发因素，识别哮喘控制不佳的早期警示信号，并且与你的医生合作以控制你周围的环境及正确地用药。

为什么写这本书

从每年逐渐上升的哮喘确诊病例来看，哮喘几乎能潜入任何人的生活中。你也许能说出一大串患有哮喘的朋友、邻居或者亲戚的名字。也许哮喘正影响着你或者你家中的某个人，正因为这样才可能会吸引你读这本书。

一旦你开始学习怎样更好地处理疾病时，你可能会遇见一些自称为专家的人。他们可能会向你和你的家人提供一些处理哮喘的方法。大多数人都是出于好心，你可以接受他们那些善意的指导。但是，他们的意见可能是基于过时的或者不准确的信息，会将一个哮喘患者置于危险的境地。这本书就是为了帮助你和你的家人“过滤”这些信息而出版的。

除了一些极端的哮喘紧急事件，许多哮喘症状的出现是很细微的——不明原因的咳嗽（特别是儿童夜间一段时间呼吸急促的阵阵咳嗽）、喘息。除非你认识一些哮喘患者，不然你只会想到自己可能是生病了，处于健康不良状况，或者整年过敏，绝不会想到自己可能患上了哮喘。而了解哮喘能帮助你确定你或你的家人是否患有哮喘。

哮喘有许多令人迷惑不解的方面。你的哮喘症状可能与其他人的

不同并且接受的治疗也不同。你的症状也可能会随着一年四季的变化而加重或者减轻。顺应疾病可能发生的变化能帮助减少你在处理这么多不确定因素时所受的挫折。

在保健这条路上有许多陷阱：骗人的疗法，危险或者无效的药物以及麻木不仁或无知的保健品提供者。获得有关哮喘的信息使你知道你有选择的自由。来自医生及病人观点的有关哮喘的信息都是可以利用的。你从这本书上获得的知识是你帮助自己的工具。

一旦你用这些信息武装好自己，你就能在自我护理健康方面发挥更积极的作用。如果你对某一位医生的诊断感到不舒服，你可以另外请医生诊断。如果你服用的药物带来的副作用似乎大于疗效时，你可以要求更换另一种药物。学着成为你自己最好的保健法提倡者。

什么是哮喘

哮喘是一种肺部气管对刺激物产生变态反应和过激反应的炎症性疾病。变态反应的意思是你的肺部比大多数人的更敏感，当暴露在寒冷空气、猫的皮屑、烟雾或草这些刺激物中时，肺部就可能会发炎（肿胀）。过激反应是指你的身体对导致气管收缩和使气管布满黏液的刺激物的过度反应。变狭窄的气管干扰空气进出肺部的运动，使呼吸变得困难。

哮喘区别于其他肺部疾病之处在于哮喘的症状很少会持续发作。相反，哮喘往往会突然发作或者仅持续发作一段时间。哮喘不像其他肺部疾病那样很难被治好，其症状在合适的药物治疗下是可以逆转的。

哮喘发作持续时间取决于个人因素及突然发作的诱因。发作可以是急性的，或者是突然的，或者是逐渐发作的。哮喘也可以是慢性的，症状的出现和消失长达数年。

尽管大多数哮喘患者都是在5岁之前就患上了哮喘，然而哮喘可

以发生在任何年龄段。在初次发生哮喘的患者中大约有25%的人年龄大于40岁，10%的人大于65岁。一些哮喘的症状随着时间的推移会改善或者恶化。儿童时期发作的哮喘会消失数年，到成人后再次出现。对哮喘患儿进行长达数十年的跟踪研究结果显示，在儿童时期哮喘较严重者，长大以后哮喘就会更严重。在青春期仍然有哮喘症状的青少年在他们以后的人生中也不可能摆脱哮喘。

以下是导致儿童哮喘并延续到成人期的6个因素。

- 在不到2岁时就发生哮喘。
- 过敏症是主要的诱发因素。
- 频繁发作。
- 持续不断的症状。
- 喘息、咳嗽及出现其他暗示哮喘难以控制的症状。
- 鼻息肉的存在（生长在鼻子内的赘生物）。

一个令人沮丧的坏消息是哮喘症状很少会消失。花粉满天飞、有风的日子或者陌生人的香水味常会导致哮喘突然发作。而一个好消息是，由哮喘引起的气管变狭窄是可逆转的。如果尽早得到确诊并进行有效的治疗，哮喘通常不会留下永久性损伤，并且不会导致更严重的肺部疾病。此外，在早期的诊断与有你积极参与的治疗计划下，哮喘是可以控制的。

哮喘的类型

《道兰氏图解医学辞典》(Dorland's Illustrated Medical Dictionary)为医生们提供了40多种类型的哮喘鉴别诊断标准。其中大多数鉴别诊断标准提及到了许多可能引发哮喘的物质或行为。通常，医生在讨论你的哮喘时可能会用到外源性或内源性这两个名词。这两种分类是指有些类型的哮喘对外界环境中的物质比其他类型的哮喘敏感得多。

外源性哮喘的发作是由于暴露在特定物质下引发的，例如霉菌孢

子和狗。这些物质被认为是诱发因素。通常，外源性哮喘的发作都在30岁之前，而且可能与家族的过敏史有关。曾经有一度医生认为大多数低于30岁得哮喘的人长大后不会发生哮喘。但是，研究发现，75%的研究对象在成人期其哮喘症状会再次发作。有时，相同的或不同的过敏症会在很长的一段无症状期之后出现。你的医生会帮助你查明那些讨厌的、使你过敏的诱发因素。

内源性哮喘指即使没有发现可辨认的诱发因素的存在其发作仍可发生。发作的出现与季节的变换或常见的致敏物质的存在无关，如果做变应原试验不会发现任何环境诱发因素。尽管内源性哮喘会在任何年龄发生，但大多数在成人期发病的哮喘患者常常是内源性哮喘。一种理论认为不明原因的哮喘可能是对感染的反应，特别是存在于下呼吸道的病毒，它们常很难被诊断。在由于疾病偶然触发哮喘之后，即使不怎么严重的感染都可能会导致更严重的哮喘发作。此后，哮喘的发作将会越来越频繁。

医生希望能找出这两种类型的哮喘所具有的共同症状。他们意识到哮喘症状的发生有着不同的并发症及发作强度。在诊断哮喘时，医生常仔细对照以下常见哮喘症状。

- 气短。
- 喘息声、喘鸣声或其他有杂音的呼吸声。
- 胸闷或胸部疼痛。
- 咳嗽持续1周以上，或者在运动、大笑、哭泣或呼喊之后会突然咳嗽。
- 做深呼吸有困难。
- 痰液过多且无法清除。
- 不明原因的睡眠中断，常发生在每晚同一时间且会导致气短。
- 精力降低，有时你必须避免去一些地方如海滩，避免一些剧烈活动如园艺劳动。

哮喘的影响

尽管哮喘发病原因尚未明了,但全世界的哮喘发病率却呈上升趋势。美国国家健康研究院(NIH)报道称世界上约有一亿多的人患有哮喘。这个全球性的问题影响到各个国家每个年龄段的人们。在美国,哮喘是导致人们无法正常上学、工作、娱乐的主要原因。美国大约有1200万哮喘患者,占美国人口的5%,而且这个数字还在上升。尽管诊断程序已有了很大的改进,并且新药物也研制出了不少,但从20世纪80年代中期起,哮喘的病例数仍增加了34%。

哮喘是最常见的儿童慢性疾病。研究表明在美国有7%~10%的青少年患有慢性呼吸性疾病。10岁以下男孩患有哮喘的比例是女孩的2倍。一些研究认为这是因为男性的气管比女性的更狭窄更脆弱。这种男女身体特征差异(而不单纯是性别差异)导致男孩更容易在10岁前患上呼吸道疾病。10岁之后,男性和女性气管的直径及长度比例都趋向于均等。青春期男孩和女孩的哮喘发病率保持平衡,女性在成人期有轻微的增多。

儿童由于哮喘原因导致去医院和急诊部的次数远高于其他原因。一则报道称每年有1000万的旷课天数和20万住院治疗数是由哮喘患儿引起的。

研究提出导致哮喘患儿突然增加可能有以下几种原因。

- 越来越多肺部发育不全的早产儿存活下来。
- 吸烟的孕妇人数增加,可能导致了低体重婴儿和低肺活量婴儿人数的增加。
- 贫困地区家庭数目的增长,使该地区儿童暴露于污染物质的可能性增加(如成人吸烟导致的二手烟污染),拥有的医疗保险和医疗保健也随之减少。

所有种族的人都会患上哮喘。但是在美国,非白种人儿童更可能得哮喘及呼吸综合征。患有哮喘的非裔美国人的死亡率比白人高出6

倍。拉丁美洲人患有哮喘的人数同样也在增加。

遗传因素在哮喘的发生中起着很大的作用。但是从全球各个国家搜集到的证据表明：环境及社会因素在决定呼吸疾病的扩散及严重程度上也起着重要作用。研究证明生活在工业地区或邻近地区的儿童患有呼吸疾病的危险性更大。

成人中新发生哮喘的人数也在增加。全美国的哮喘死亡率尽管仍然较低，但数字却正在增加。1996年，大约有5000人死于哮喘，比1993年增长了44%。

从1985~1990年，美国的医疗花费就增长了20多亿，而且仍在继续增加。除了医疗花费之外，哮喘保健的实际花费，包括旷课和旷工天数及生活质量损失是无法估计的。

然而，哮喘的花费不仅仅是金钱和时间。哮喘的症状和突发情况能给最强壮的个人及其家庭造成感情上的损失。即使是最轻微的哮喘，也会导致人们活动力下降甚至完全消失并限制人们的正常生活。每天按时用药，看医生以及避免哮喘诱发因素的长期计划会使你筋疲力尽，加上处理有关的麻烦、压力和误解，哮喘这种疾病会让你无法承受，除非你了解你的哮喘以及知道如何控制它。