

診斷治療 生活起居 日常護理 飲食營養 運動調節 基本預防 專家提醒



萬里機構 · 得利書局出版

李國光 · 楊璞娜 編著 方玉輝醫生 審訂

哮喘





萬里機構 · 得利書局出版

李國光 · 楊璞娜 編著 方玉輝醫生 審訂

哮喘

健康6+1：哮喘

編著

李國光 楊璞娜

審訂

方玉輝醫生

叢書統籌

王燕妮

編輯

于月 吳春暉

插圖

冢善

設計

吳明煒 瓶子

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇九年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3914-7

本書由江蘇科學技術出版社授權出版繁體字版

*本書內容僅供參考，若有不適，應遵照專業醫生個別診斷與建議為宜。

出版序

身體的健康和心理的和諧，是現代人追求優質生活的基礎和保障。近幾十年來，經濟的發展使得人們的生活方式發生了極大的改變，許多健康問題隨之而產生，人們的健康意識越來越強烈，對健康知識的渴求更加迫切。

讓更多的人接受健康的新觀念，了解醫學的新知識，既可以預防不少疾病的發生，亦能夠通過大眾對醫學知識的了解，及早發現自身的問題，使一些疾病在早期獲得預防和有效的治療。

“健康6+1”系列，就是為了讓大眾了解一些常見疾病的症狀和感覺，掌握自我健康管理的知識，從而達到“最好的醫生是自己”的目的。此套叢書選取了香港的常見病和多發病，由香港醫生審訂。在科學性和嚴謹性的基礎上，把相關的醫學知識準確地轉化為通俗易懂的語言，並對一些難懂之處配以插畫，用深入淺出、貼近生活、輕鬆有趣味的方式表達。

叢書最突出的特點是：針對每一種疾病，把疾病的診斷治療、病人的生活起居、家庭的日常護理、飲食的營養禁忌、運動的健康調節、預防的基本要素，六個方面的內容都加上“專家提醒”，使讀者對病症的了解和預防及要注意的事項一目了然。書中還在每章開頭附有自測題，測試讀者對自己的健康狀況是否有所認知，這種方便讀者的做法，無疑是一種有意義的嘗試。

這套叢書是送給香港讀者的一份好禮物，相信會給大家帶來健康和幸福！

前言

哮喘是一種常見的慢性支氣管疾病，發病時經常會出現急性的症狀，嚴重者可以引致窒息，甚至危及生命。

雖然哮喘在發病時頗為可怕，但它不是不治之症，採取一定的方法，可以使病情得到緩解和預防。特別是小孩，他們佔了哮喘患者的半數，一般在長大後，情況都會有改善，甚或斷尾，家長不用過分擔心或過分保護孩子。但是，患者和家人必須依從醫生的指示，避開致敏原及經常激發病患的誘因，包括冷空氣、劇烈運動、情緒波動等，藉以避免發病和減輕病情。如若處理不好，會導致呼吸道受損，產生嚴重後果。

很多人有誤解，認為哮喘的患者不適宜做任何運動，尤其是在較冷的天氣下。其實適當的運動是有益的，多做運動也是治療的一部分。哮喘患者要做好運動前的準備，並依照醫生的指導，在運動前吸入噴霧藥物或粉劑，同時，患者要根據自己的病因，選擇適合自己的運動，做一些不持續太長時間和不太劇烈的運動，例如游水、慢跑、柔軟體操等。適當和適量的運動可增強體質，使病情得到改善。

此書在哮喘的誘因和處理方面，為讀者提供了很多資料，同時對預防哮喘發作的各種方法，包括心境、運動等，亦有詳細的介紹。

方玉輝

目錄

出版序	3
前言	4

第1章 診斷和治療

了解哮喘病 11

1. 人是怎樣進行呼吸的 12
2. 什麼是哮喘病 13
3. 哮喘病是一種常見病 14
4. 哮喘病的種類 15
5. 哮喘病的發病原理 26
6. 哮喘病的發作症狀 29
7. 性格對哮喘病有影響 35

如何診斷哮喘病 37

1. 詳細的病史報告 37
2. 診斷標準 40
3. 區別容易混淆的疾病 42

如何治療哮喘病 48

1. 發作時第一時間急救 48
2. 發作時送急症室和住院治療 56
3. 中醫中藥的獨特哮喘療法 57

第2章 生活起居

遠離過敏原 61

1. 花粉 61
2. 塵蟎 63
3. 真菌 65

4. 甲醛	68
5. 病毒	69
6. 冷飲	71
7. 高蛋白食物	72
生活起居規律	73
1. 防寒保暖防感冒	74
2. 起居有規律，避開過敏原	75
3. 飲食清淡易消化	76
4. 衣着適宜	76
5. 戒煙限酒	77
6. 適當鍛煉	77
7. 保持樂觀心態	78
8. 堅持治療	78
注意氣候變化	79
1. 雷雨哮喘	79
2. 自然地理氣候對哮喘發作的影響	80
情緒要穩定	82
1. 地震、父母偏愛、大哭大笑誘發哮喘	82
2. 情緒感染、心理暗示、恐懼誘發哮喘	83
3. 依賴型性格易誘發哮喘	84
心理要調節	85
1. 心理暗示有效	85
2. 營造和諧的環境	86



第3章 日常家庭護理

病人需要支持 89

1. 理解和鼓勵 89

2. 建立良好的醫患關係	90
3. 社會支援評定表	91
讓病人了解自己	93
1. 了解自己的病情	93
2. 掌握自我處理的方法	95
良好的心理護理	97
1. 心理護理	97



第4章 飲食調節

飲食對哮喘的影響	101
1. 遠離含過敏原的食物	101
2. 選擇抑制過敏的食物	105
歷史悠久的哮喘藥膳	107
1. 中醫對哮喘飲食宜忌原則	107
2. 哮喘病人的藥膳養生	108



第5章 運動和保健

耐寒鍛煉	113
1. 冷水浴	113
2. 游泳	114
3. 日光浴	116
4. 堅持少穿衣服	117
5. 經常戶外運動	118
體能鍛煉	119
1. 哮喘病人是否能進行體能鍛煉	119
2. 哮喘病人的運動項目	119
3. 哮喘病人體能鍛煉注意事項	120

調整呼吸鍛煉 123

1. 呼吸保健操 123

傳統保健療法 125

1. 姿勢 125
2. 呼吸法 128
3. 意守法 129



第6章 康復和預防

哮喘可以治癒嗎 133

1. 哮喘病是能夠治癒的 133
2. 影響病情發展的因素 135

重症哮喘病的防治 137

1. 什麼是重症哮喘病 137
2. 重症哮喘病的搶救 138
3. 重症哮喘病的預防 140

第1章

診斷和治療



生活起居



日常家庭護理



飲食調理



運動和保健



康復和預防

自測題

以下是一組單項選擇自測題，每道題下面設有若干項備選答案，但只有一種是最合適的，把你的答案的英文字母填在題後（ ）內。

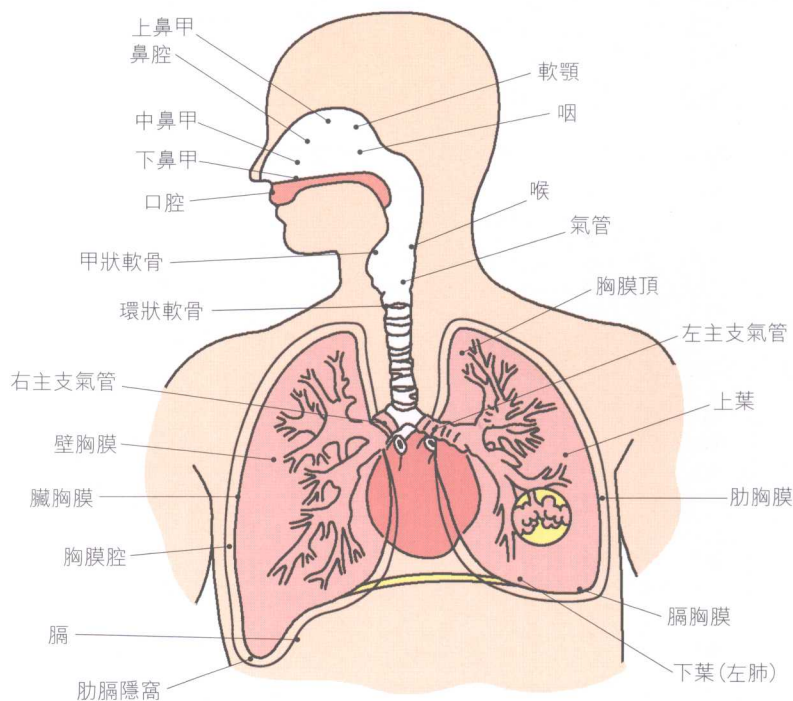
- (1) 有一位病人反覆乾咳多年，吃了止咳藥、消炎藥也不見好。你認為最大的可能性是（ ）
- A. 支氣管炎 B. 咽喉炎
C. 支氣管哮喘 D. 咳嗽變異性哮喘
- (2) 有一個12歲男孩，很喜愛運動，但有時運動量大一點就出現咳嗽或氣喘，休息一下就好了；接着再運動也沒有咳嗽氣喘。但是第二天一開始運動就又發生咳嗽氣喘。你認為他最可能是（ ）
- A. 不是病 B. 體質虛弱
C. 運動性哮喘 D. 支氣管炎
- (3) 一位60多歲的哮喘病人，每到冬春季節變換時就發作，到夏季就好一些。經過醫生治療，今年夏季完全沒有症狀，上樓梯也不喘了，他就把藥停了。你認為他停藥對不對？（ ）
- A. 不對 B. 對 C. 不知道
- (4) 關於典型支氣管哮喘的臨床表現，下列哪項描述是正確的？（ ）
- A. 發作性吸氣性呼吸困難伴哮鳴音
B. 發作性的呼氣性呼吸困難伴哮鳴音
C. 哮喘發作越重，哮鳴音越強
D. 肺內同時聞及哮鳴音及水泡音
E. 進行性呼吸困難
- (5) 重度哮喘時，除吸氧外尚應採取下列哪些措施？（ ）
- A. 盡可能找出過敏原，去除誘因或進行抗原脫敏療法
B. 採用擬交感神經藥、抗生素和促腎上腺皮質激素
C. 積極應用免疫抑制劑、色甘酸二鈉，必要時用疫苗療法
D. 改善通氣、解除支氣管痙攣、控制感染、糾正水和電解質平衡失調，應用糖皮質激素
E. 大劑量廣譜抗生素及抗原脫敏療法





了解哮喘病

人只有能夠自由地呼吸，吸入清潔新鮮的空氣，保證全身獲得充足的氧氣，才能夠健康地生活、工作和學習，實現自己的理想。但是哮喘病卻使人無法自由地呼吸，這是為什麼？要知道什麼是哮喘病，首先就要瞭解我們是怎樣進行呼吸的。



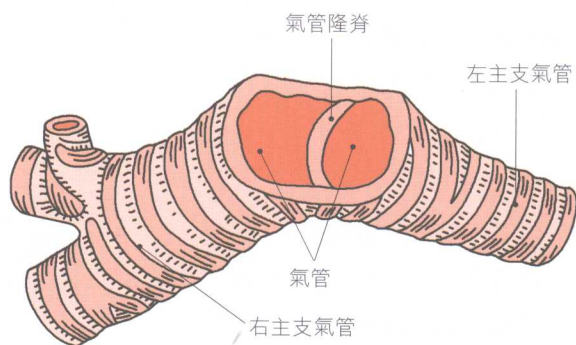
呼吸系統結構示意圖

1. 人是怎樣進行呼吸的

人體的呼吸系統包括氣道和肺兩大部分。氣道行使通氣功能，包括鼻、咽、喉和氣管、各級支氣管。在大腦中樞神經的指揮下，胸部及氣道周圍肌肉運動，使肺和氣道有規律地張開和收縮，產生呼吸運動，張就吸氣，收就呼氣。人體通過呼吸系統在一吸一呼之間完成換氣。

正常成年人在平靜時呼吸頻率為每分鐘16~20次，女性比男性稍快2~3次。新生兒呼吸頻率最快，為每分鐘40~44次，1歲時為30次，4~7歲時為22次。

哮喘病就是許多因素使氣道出了問題而發生的疾病。



氣道結構示意圖

+ 專家提醒

在正常情況下，人是感覺不到自己的呼吸的。在情緒激動時，呼吸頻率增快，這是正常現象。但哮喘病是因為氣道出現問題而發生的疾病，就需要慎重對待了。



2. 什麼是哮喘病

哮喘病的全稱是支氣管哮喘，也可簡稱為哮喘，主要表現為呼吸困難。說得更詳細些，支氣管哮喘是氣道在各種因素的作用下發生阻塞的慢性疾病。

由於哮喘發作時，病人細支氣管平滑肌痙攣，並伴有不同程度的黏膜水腫和黏液分泌增多，會引起呼吸困難、胸悶和咳嗽等症狀。哮喘多在夜間和清晨發作、加劇，多數病人可自行緩解或經治療緩解，但嚴重的情況下，會引發呼吸衰竭甚至死亡。

正常人吸入冷空氣或聞到刺激性味道並不會發生呼吸困難，但有的哮喘病人聞後就會發生氣道狹窄，出現喘息症狀。氣道反應性增高是哮喘病人出現各種症狀的基礎。研究發現，哮喘病人對各種刺激物的敏感性為正常人的100~1000倍。

哮喘發作時的最大特點是，表現為突然的、反覆發作的喘息、呼吸困難、胸悶和咳嗽，多在夜間和凌晨發作，或在運動、勞累、情緒激動等情況下發作。這些症狀可自行緩解或經治療緩解。



✚ 專家提醒

哮喘發病表現為突然的、反覆發作的喘息、呼吸困難、胸悶和咳嗽，多在夜間和凌晨發作，或在運動、勞累、情緒激動等情況下發作。

3. 哮喘病是一種常見病

過敏性哮喘病是最多見的一種哮喘病，醫學家對這種哮喘病研究得最早、最多、最系統，所以對這一型的發病原理認識得比較清楚。過敏性哮喘病的發病原理，主要是具有特應性體質的人對過敏原產生過多的免疫抗體IgE。

哮喘病可以發生在任何年齡，但主要發生在青少年和年輕人群中。患病發生的時期大多為嬰幼兒階段與12歲以下的兒童期。成人男女發病率大致相仿。隨着大氣污染的加重，哮喘的發病率有逐漸增加的趨勢。

WHO報告，目前全球約有3億人患哮喘病，而且這個數字還在繼續增加，每年死於哮喘病的人達18萬多。從國際上看，發達國家人群患哮喘病的機率比發展中國家高得多。世界哮喘病平均發病率為3%~5%，而在英國、新西蘭等國家，兒童的發病率高達11%~13%。在德國，估計有400萬人患



✚ 專家提醒

一年四季均可發生哮喘病，但發病高峰是春秋季節。此時氣溫變化大，導致過敏的花粉多，正逢塵蟎的生長繁殖季節。但因呼吸道感染，或職業性接觸棉塵、化學氣體、粉塵、塑膠、皮毛或藥物等因素所致的哮喘病則不一定在春秋季節發病。



哮喘病。日本大約有300萬人患哮喘病。在澳洲，每6個16歲以下的兒童中就有1個患哮喘病。大約有8%的瑞士人患哮喘病，2%的人發病於25~30歲之前。

發展中國家之間的哮喘病發病率差異很大。中國約有2500多萬人患有此病。在印度約有1500萬~2000萬哮喘病人。在西太平洋加羅林群島，哮喘病發病率高達50%，而在巴布亞新畿內亞，哮喘病的發病率幾乎為0。

4. 哮喘病的種類

發生哮喘病的關鍵是，由炎症導致氣道“敏感而脆弱”，使呼吸發生障礙。但是引起這種炎症的原因和導致哮喘突然發作的因素很多，因此，哮喘病可分為很多種。

● 過敏性哮喘

小病例：劉俊8歲，3月4日刮起大風，氣溫突降。他跟以往一樣，表現出以下症狀：最初流鼻涕、打噴嚏，接着出現咳嗽，只見他張口呼吸、鼻翼扇動、兩肩起伏、臉色發青、滿頭大汗、喉嚨內發出明顯的哮鳴音。媽媽趕緊對他使用了噴霧劑，症狀得到了緩解。但第二天清晨俊俊的哮喘又發作了。媽媽發現他還有點發熱，便帶他往見醫生。經過詢問病史、體檢和常規檢查後，醫生診斷俊俊患的是支氣管哮喘，即哮喘病。那麼是什麼原因導致俊俊得了哮喘病呢？這就不是一個簡單的問題了。經過實驗室檢查沒有發現俊俊呼吸道遭受到什麼細菌和病毒感染，但醫生從俊俊每次發病的情況中發現一個特點，就是“刮大風”與他的發病有密切關係。這裏面隱藏着什麼秘密呢？醫生終於從過敏原試驗中發現，俊俊的哮喘病與室內塵蟎有很大關係。

醫生能夠從俊俊的發病原因中發現過敏原是室內塵蟎，這是很不容易的事情。因為在人類生活的環境中，能夠充當過敏原、引發哮喘的物質是數不勝數的。醫生把所有生活中可能接觸到的過敏原都問過後，才弄清楚大風吹起了室內的塵蟎，俊俊吸入後，引發了哮喘。

什麼是過敏性哮喘？

過敏性哮喘又稱為變應性哮喘或吸入性哮喘，通常是指由於吸入過敏原或食入過敏性食物而誘發的哮喘。

發病的關鍵因素是病人的過敏性體質。臨床上見到的哮喘病多屬於過敏性哮喘，尤其是兒童和青少年所患的哮喘。起病前多有先兆表現，起病迅速，症狀緩解也較快。

過敏性哮喘發病有三個條件：一是病人具有過敏性體質（也叫特應性體質），這種體質使病人一遇到過敏原就產生高氣道反應性；二是外界環境存在過敏原，包括吸入性和食入性過敏原；三是出現了促發因素，包括氣候突變、大氣污染、煙塵、運動、冷空氣刺激、精神刺激以及社會、家庭、心理因素等。

引起過敏性哮喘的過敏原有哪些？答案何止千萬，誰都難以說清楚。也許令正常人心曠神怡的環境，對過敏者來說正危機四伏。我們還是先了解下，主要有哪些種類的過敏原吧。

專家提醒

過敏原在醫學上又稱為致敏原或變應原，是指能夠使人發生過敏的抗原，例如塵蟎。由過敏原引起的哮喘病就叫做過敏性哮喘。尋找過敏原是一件大海撈針的事情，有的過敏性哮喘病人，始終都弄不明白究竟自己的過敏原是什麼。