

支气管哮喘患者的

ZHIQIGUANXIAOCHUAN HUANZHE DE JIATING YANGHU

◆ 主编 金春光 高红旗

家庭养护



 科学技术文献出版社



支气管哮喘患者的

ZHIQIGUANXIAOCHUAN HUANZHE DE JIATING YANGHU

家庭养护

ISBN 978-7-5023-5984-3



9 787502 359843 >

封面设计
宋雪梅

定价：20.00 元

支气管哮喘患者 的家庭养护

主 编	金春光	高红旗		
副主编	赵文学	余宝军		
编 委	王秀峰	张树林	高 勇	
	杨 红	钱俊文	吴 洁	
	张 萍			

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

支气管哮喘患者的家庭养护/金春光,高红旗主编.-北京:科学技术文献出版社,2008.6

ISBN 978-7-5023-5984-3

I. 支… II. ①金… ②高… III. 哮喘-中西医结合疗法
IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 045432 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 233 千

印 张 11.5

印 数 1~6000

定 价 20.00

• © 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书全面系统地介绍了支气管哮喘病的中、西医诊断、治疗方法,重点向患者介绍了疾病的家庭调理常识及调理方法,旨在全面普及支气管哮喘防治的基本知识,以充分调动患者自我调理的主观能动性,提高患者的自我康复意识和能力。本书既可作为患者自我调理的家庭指导读物,又可作为医务工作者的临床参考书。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言

支气管哮喘简称哮喘病,是一种以反复发作咳嗽、喘鸣和呼吸困难为主要临床特征的变态反应性疾病,由于各种刺激,使支气管的平滑肌痉挛、炎性细胞浸润、气道黏膜水肿及分泌物增加,造成气道管腔狭窄,致使气道阻力增加出现哮喘。主要表现以呼吸困难为著,带有哮鸣音,伴咳嗽、咳痰、胸闷,两肺听诊有哮鸣音,且反复发作,严重危害患者健康。

随着人民生活水平的不断提高,患者的自我保健意识也不断加强,本书正是在此目的下编写而成。本书以通俗易懂的语言,对哮喘的发病机制、诱发因素、临床诊断及治疗、家庭调养进行了全面的阐述,使患者能知道自己患此病后该怎么办,如何更好地配合医生进行治疗。

人一辈子不可能不生病,关键是生了病以后尽快康复。一般而言,在疾病的急性发作期,主要是以治疗为主,而在疾病的恢复期

则以家庭康复为主,此阶段病情基本稳定,各项生理指标已正常或接近正常,除了配合医生的治疗外,尚需合理地进行膳食、运动等各方面的调养。为了更好地使患者参与疾病的预防、治疗,本书为患者提供了多种自我治疗、自我康复的途径,方法实用。使读者易读、易懂、易掌握,在家中就可以进行自我康复调理。

在本书的编写过程中,参考了一些文献资料和书籍,在此谨向原作者和出版单位表示诚挚的谢意。由于水平所限,欠妥及错误之处在所难免,恳请读者不吝赐教,以便共同提高。

前

言

编 者



目 录

1 支气管哮喘概述	1
第一节 人体呼吸系统及其功能	2
第二节 支气管哮喘的定义	6
第三节 支气管哮喘的流行病学研究	7
第四节 易患哮喘的人群	8
第五节 支气管哮喘的危害	9
第六节 支气管哮喘的家庭应急处理	10
2 支气管哮喘的诊断	15
第一节 临床表现	16
第二节 实验检查	20
第三节 诊断与鉴别诊断	24
一、诊断	24
二、鉴别诊断	29
3 支气管哮喘的西医治疗	33
第一节 西医对病因的认识	34
第二节 常规药物治疗	44
一、肾上腺糖皮质激素	45
二、 β_2 受体激动剂	48
三、茶碱类药物	64
四、炎症介质阻释剂和拮抗剂	71
五、钙通道阻滞剂	77
六、祛痰药物	80
七、抗生素	83
第三节 免疫治疗	84
第四节 吸入疗法	88

4 支气管哮喘的中医治疗	99
第一节 中医对病因病机的认识	100
第二节 中医内服药物治疗	102
一、辨证治疗	103
二、成药治疗	107
三、验方	122
第三节 针灸治疗	146
一、体针疗法	146
二、耳穴疗法	151
三、穴位注射疗法	153
四、埋线疗法	155
五、割治疗法	157
六、磁疗法	159
七、激光穴位照射疗法	161
第四节 躯体按摩疗法	163
一、按摩疗法基础	164
二、全身按摩法	167
三、足底按摩法	174
第五节 拔罐疗法	176
第六节 刮痧疗法	181
第七节 贴敷疗法	185
第八节 熏洗疗法	197
第九节 艾灸疗法	204
5 支气管哮喘患者的康复调理	209
第一节 支气管哮喘患者的护理	210
第二节 饮食调理	211
一、饮食调养原则	211



二、饮食的选择	214
三、饮食宜忌	217
四、调理药膳	224
第三节 运动调理	254
一、运动的原则	255
二、医疗体操	258
三、步行	259
四、慢跑	261
五、游泳	263
六、骑自行车	264
七、登高	265
八、森林浴	266
九、气功	268
十、太极拳	278
第四节 情志调理	279
6 支气管哮喘患者的日常生活指导	287
第一节 治疗指导	288
一、排痰指导	288
二、用药顺序指导	289
三、正确使用气雾剂	290
四、防止夜间哮喘发作	292
第二节 居家生活指导	295
一、脱离过敏原指导	296
二、饮食指导	296
三、起居指导	298
四、房事指导	299
五、搬入新居指导	301



六、衣料、被料选择指导	302
七、吸烟指导	303
八、饮酒指导	304
九、饮水指导	305
十、锻炼指导	306
十一、耐寒锻炼指导	308
第三节 自我调摄指导	309
第四节 认识误区	314
7 支气管哮喘的预防	319
第一节 防治支气管哮喘的原则	320
第二节 复发的预防	321
第三节 日常生活中预防	322
第四节 季节性哮喘的预防	331
一、春季预防	331
二、夏季预防	334
三、秋季预防	336
四、冬季预防	337
第五节 不同人群支气管哮喘的预防	340
一、职业性哮喘	340
二、儿童支气管哮喘的预防	342
三、孕妇支气管哮喘的预防	345
四、月经性哮喘的预防	349
五、老年支气管哮喘的预防	350
附录	354
附录一 哮喘病病情自测评估	354
附录二 支气管哮喘患者的饮食安排	356
参考文献	358



1

支气管哮喘概述

支气管哮喘是由人体的多种炎症细胞（包括嗜酸粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞等）参与的气道慢性炎症，这种炎症使易感者对体内、体外的各种激发因子具有气道高反应性，并引起气道狭窄。临床上表现为反复发作性的喘息、呼气性呼吸困难、胸闷或咳嗽等症状，常在夜间和（或）清晨发作、加剧，常常出现广泛多变的可逆性气流受限，多数患者可自行缓解或经治疗缓解。治疗不当，也可产生气道不可逆缩窄，因此合理的防治至关重要。

第一节 人体呼吸系统及其功能

大家知道,氧气是人的生命之源,是人体生理代谢活动不可缺少的物质,人可以饥饿几日,但却片刻离不开氧气。缺氧对人体的许多重要器官都会产生影响,发生一系列病理生理改变。脑组织对于缺氧最敏感,这是由于脑组织耗氧量大,约占全身耗氧量的 $1/5 \sim 1/4$ 。平均每 100 克脑组织每分钟耗氧 3 毫升,如果突然中断氧的供给,10 秒钟内可出现昏迷和抽搐。缺氧 1 分钟便可出现延髓麻痹,4 分钟即可导致脑组织不可逆损害。慢性呼吸疾病引起的缺氧,可让人注意力不集中,定向力减退,精神萎靡,记忆力差,食欲不振,身体素质下降,生活质量降低。由此可见,氧气的供给对人体有多么重要,如果没了氧气,人的生命之火将会熄灭。

呼吸系统正是主管氧气供给的部分,同时又是人体排出身体内产生的废气(二氧化碳)的机构,所以医学专家们指出:呼吸系统是人体在新陈代谢过程中与外界大气进行氧气和二氧化碳交换的器官,它与身体内许多器官、系统一样,各自具有不同的重要的生理功能。

人体在生命活动中不断地消耗能量,这些能量来源于细胞内的新陈代谢。细胞在代谢时,主要是生物氧化,不断地消耗氧并产生二氧化碳。氧的吸入、二氧化碳的排出,必须依靠呼吸系统来完成。



呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成。肺是外呼吸气体交换的场所,习惯上称为呼吸器官。呼吸道是气体进出肺的通道,由鼻、咽、喉、气管、支气管及其分支所组成。临床通常把鼻、咽、喉叫做上呼吸道,把气管、支气管及其在肺内的分支叫下呼吸道。

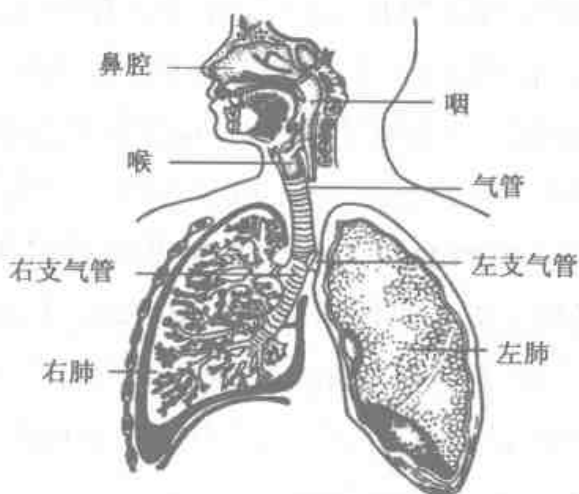


图1 人体呼吸系统

1. 呼吸道

(1) 上呼吸道:包括鼻、咽、喉

①鼻腔:鼻腔是呼吸道的门户。鼻腔被鼻中膈分为左、右两腔,前鼻孔与外界相通,后鼻孔与咽相连。前鼻腔生有鼻毛,对吸入空气起过滤作用,可以减少尘埃等有害物质的吸入。整个鼻腔黏膜为假复层纤毛柱状上皮,其间有嗅细胞、杯细胞和分泌腺体,以及相当丰富的血管。因此,鼻腔可以使吸入气体加温加湿,而且当鼻腔受到有害气体或异物刺激时,往



往出现打喷嚏、流鼻涕等应激反应,避免有害物吸入,这是一种保护性反射动作,对人体起一定的保护作用。

鼻腔除上述呼吸作用外,还有嗅觉作用。

②咽:咽是一个前后略扁的漏斗形管道,由黏膜和咽肌组成。上连鼻腔,下与喉相连,可分鼻咽、口咽及喉咽三部分,是呼吸系统和消化系统的共同通道。咽除具有吞咽和呼吸功能外,也是一个重要的发音共振器官,对发音起辅助作用。

咽部还具有丰富的淋巴组织,由扁桃体等组成咽淋巴环,可防御细菌对咽部的侵袭,在幼年时期此种功能较明显。

③喉:喉上与喉咽,下与气管相连,既是呼吸通道也是发音器官。喉的支架主要由会厌软骨、甲状软骨和环状软骨所组成,喉腔内左、右各有一条声带,两声带之间的空隙为声门裂。当呼吸或发音时,会厌打开,空气可以自由出入,而当吞咽时,会厌自动关闭,避免食物进入气管。

(2)下呼吸道:下呼吸道是指气管、总支气管、叶支气管、段支气管及各级分支,直到肺泡。气管是气体的传导部分。

2. 肺

(1)肺的位置和形态:肺位于胸腔内,左右各一,分居于纵隔的两侧。肺呈圆锥形,上为肺尖,吸气时可高出锁骨内侧1/3上方2~3厘米。下为肺底,位于膈的上面。每个肺有3个面,即:外侧面,比较隆凸,面朝肋骨,又称肋面;底面,面朝膈,又称膈面;内侧面,面朝纵隔,又称纵隔面。内侧面的中央凹陷,称为肺门,有肺的血管、主支气管、淋巴管和神经进出。左肺分上、下2叶,右肺分上、中、下3叶。由于心脏偏左侧,



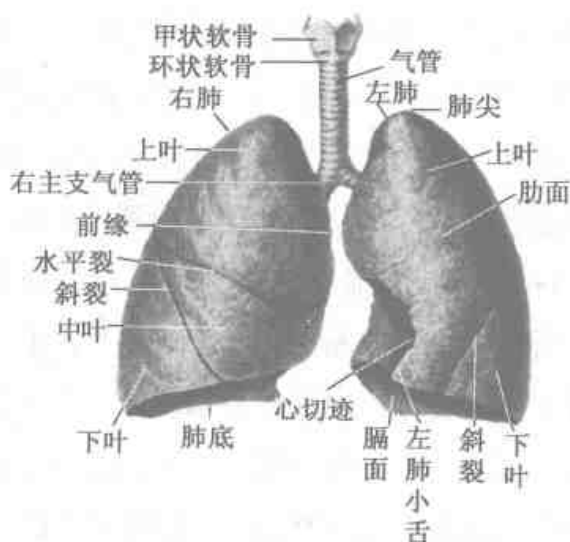


图2 肺的结构和形态

使左肺前缘下部形成一弧形凹陷,称为心切迹。

(2)肺的结构:肺的主要结构是由肺内导管部(支气管树)和无数肺泡所组成。

①肺内导管部:支气管进入肺内后反复分枝,越分越细,

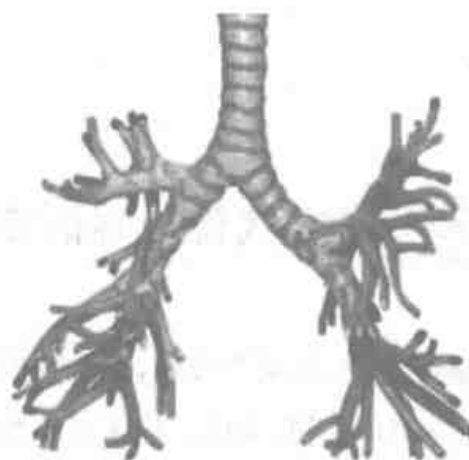


图3 支气管树(部分)



越分越薄,形成支气管树,包括小支气管、细支气管和终末细支气管,仍为气体出入的管道。每一支气管及其所分布的肺组织形成一个肺小叶。细支气管壁上的软骨大多已消失,平滑肌形成完整环形。从细支气管的远端到终末的细支气管的管腔大小,直接影响进入肺泡内气体的流量。而管腔的大小又受管壁平滑肌舒张和收缩的影响。这些平滑肌受迷走神经和交感神经双重支配。迷走神经兴奋时,平滑肌收缩,管腔变小;交感神经兴奋时,平滑肌舒张,管腔变大。此外,体液因素对支气管平滑肌也起着调节作用,肾上腺素可以使支气管平滑肌舒张;乙酰胆碱、组织胺、缓激肽等则使之收缩。

②肺泡:从终末细支气管的分枝呼吸性细支气管开始,再分枝为肺泡管,肺泡管是几个肺泡囊的共同通道,肺泡囊又是几个肺泡共同开口的地方,肺泡是气体交换的地方。呼吸性细支气管、肺泡管及肺泡囊各段均附有肺泡,所以也称之为肺的呼吸部分。成人肺泡约为3亿~4亿个,总面积可达90平方米。

第二节 支气管哮喘的定义



支气管哮喘多于秋、冬两季发病,是一种以气道高反应性和可逆性气道狭窄为特征的疾病。临床特点为发作性呼气性呼吸困难、咳嗽和哮喘。本病可因特异性和非特异性刺激所激发,前者多为吸入性抗原,如花粉、螨尘及霉菌等;后者如组