



编著 胡文霞 金凤于华

哮喘



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 胡文霞 金凤 于华

哮喘



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

哮喘 / 胡文霞等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7391 - 0

I. ①哮… II. ①胡… III. ①哮喘—防治 IV.

①R562.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110815号

非常健康 6+1

哮喘

编 著 胡文霞 金 凤 于 华

责任编辑 王 云

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.625

字 数 74 000

版 次 2010 年 6 月第 1 版

印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7391 - 0

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活拨生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

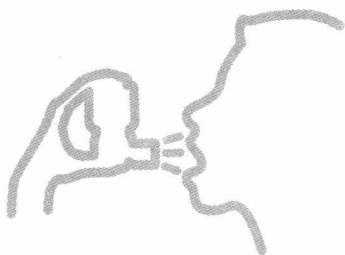
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱德生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

支气管哮喘是当今危害人民健康的常见病之一，从刚出生的婴儿到年过古稀的老人都可能患上此病。其患病率在世界范围内呈现上升趋势。全世界支气管哮喘者约1亿人，我国哮喘的发病率为1%，儿童达3%。由于哮喘病反复发作，不仅造成病人精神和肉体上的痛苦，对家庭和社会也是一种沉重的负担。当人们对哮喘的危害性认识不足，错过了早期防治的良机，就会造成病情逐渐加重，甚至死亡。

本书以通俗的文字深入浅出地为你介绍哮喘病的发病机制、临床治疗、生活起居、饮食保健、家庭保健、运动疗法等实用知识，还能为你提供怎样预防支气管哮喘发病和反复发作的方法。本书会是你治病健身的良师益友。

自 测 题

.....

1. 支气管哮喘的诱发因素有 ()
 - A. 过敏原
 - B. 呼吸道感染
 - C. 气候因素
 - D. 药物因素
 - E. 精神因素
 - F. 运动因素

2. 父母一方或双方患哮喘,其子女是否一定患哮喘 ()
 - A. 一定会患哮喘
 - B. 不一定,与父母无关
 - C. 不一定,但有遗传倾向
 - D. 一定不会

.....

3. 哮喘发作时何时需到医院就诊 ()

- A. 发作严重, 休息时仍气喘, 不能成句说话
- B. 正在应用或近期刚减掉口服或静脉用的激素, 或最近曾因哮喘严重发作而住过医院
- C. 应用平喘气雾剂后症状改善不明显
- D. 哮喘进一步恶化

4. 支气管哮喘的特异性检查有 ()

- A. 过敏原检测
- B. 支气管激发试验
- C. 胸部 X 线检查
- D. 纤维支气管镜检查

.....

5. 支气管哮喘的治疗目标 ()

- A. 最少或没有症状, 包括没有夜间症状
- B. 最少哮喘间歇发作
- C. 没有因急诊去看病或去医院
- D. 最少按需使用 β_2 受体激动剂
- E. 体力活动不受限制
- F. 最少或没有药物治疗的副作用

6. 支气管哮喘的并发症有 ()

- A. 气胸
- B. 肺部感染
- C. 呼吸衰竭
- D. 肺心病

.....

7. 下列有关吸入糖皮质激素治疗支气管哮喘的护理措施中, 正确的是 ()

- A. 部分病人用药后可出现声音嘶哑、呼吸道不适等
- B. 长期用药可引起骨质疏松, 应注意观察
- C. 宜饭前服用, 以增加药物吸收
- D. 指导病人用药后用清水充分漱口

正确答案:

1. ABCDE 2. C 3. ABCDE

4. AB 5. ABCDE 6. ABCD 7. ABD

问题回答有误不用担心, 参看下面文章就会知晓。

目 录



第一部分

P001

哮喘病的诊断与治疗

一、认识哮喘 / 004

(一) 什么是支气管哮喘 / 004

(二) 哮喘是如何发病的 / 005

(三) 哮喘与遗传 / 007

(四) 情绪心理与哮喘 / 009

(五) 儿童支气管哮喘 / 010

(六) 妊娠与哮喘 / 012

二、如何诊断支气管哮喘 / 015

(一) 支气管哮喘的诊断标准 / 015

(二) 咳嗽变异性哮喘 / 015

(三) 呼气峰流速测定在哮喘中的应用 / 016

(四) 支气管哮喘的临床分型与分期 / 017

三、支气管哮喘的治疗 / 019

(一) 支气管哮喘的治疗目标 / 019

(二) 吸入疗法 / 020

- (三) 作用快捷的 β_2 受体激动剂 / 022
- (四) 氨茶碱的“五忌”与“五慎” / 022
- (五) 用糖皮质激素治疗哮喘 / 024
- (六) 哮喘治疗，别忘“爬阶梯” / 025
- (七) 减敏疗法 / 026



第二部分

合理安排日常生活

P027

一、哮喘病人的居室 / 030

- (一) 哮喘病人的居室环境 / 030
- (二) 哮喘病人乔迁新居要避免“乐极生忧” / 031
- (三) 地毯对哮喘病人的影响 / 032

二、哮喘病人穿着服饰、被料的选择 / 034

三、哮喘病人能否吸烟、饮酒 / 035

- (一) 哮喘病人能否吸烟 / 035
- (二) 饮酒指导 / 036

四、哮喘病人的心理调养 / 038

- (一) 哮喘病人有哪些心理状态 / 038
- (二) 如何对哮喘病人进行心理调养 / 039
- (三) 哮喘病人如何自我调整情绪 / 040

五、病人要学会记哮喘日记 / 046

(一) 记哮喘日记帮助大 / 046

(二) 如何记哮喘日记 / 046



第三部分

P049

生活中哮喘病人的护理

一、如何对哮喘病人进行家庭护理 / 052

(一) 家庭护理的内容 / 052

(二) 充分认识哮喘发作的先兆 / 055

(三) 哮喘发作时如何急救 / 056

(四) 哮喘病人在什么情况下要去医院 / 058

(五) 哮喘病人的家庭氧疗 / 060

二、如何对哮喘病人进行心理护理 / 063

(一) 哮喘发作时的心理护理 / 063

(二) 哮喘缓解时的心理护理 / 064

(三) 哮喘患儿的心理问题 / 065

三、哮喘教育 / 067

(一) 哮喘教育的意义与作用 / 067

(二) 哮喘教育的内容 / 068

(三) 健康教育方法 / 068

第四部分 P071
营养与配餐

- 一、支气管哮喘的饮食 / 074
 - (一) 饮食营养原则 / 074
 - (二) 如何安排哮喘病人的饮食 / 076
 - (三) 哮喘病人的饮食疗法 / 077
- 二、适合支气管哮喘病人的饮食 / 079
- 三、支气管哮喘病人忌食食品 / 083
- 四、哮喘病人的药膳 / 086
 - (一) 适用于哮喘发作期的药膳 / 086
 - (二) 适用于哮喘缓解期的药膳 / 087

第五部分 P089
哮喘病人的运动与康复

- 一、患有哮喘还能运动吗 / 092
- 二、哮喘病人如何进行身体锻炼 / 093
 - (一) 适合哮喘病人的运动 / 093
 - (二) 哮喘病人运动时的注意事项 / 098
- 三、哮喘病人的运动疗法 / 100
 - (一) 发作时的运动疗法 / 100
 - (二) 呼吸操锻炼 / 101

第六部分

哮喘的预后及预防

P103

一、哮喘反复发作的后果 / 106

(一) 哮喘反复发作的并发症 / 106

(二) 同是哮喘病，预后大不相同 / 109

二、哮喘最好的治疗是预防 / 110

(一) 哮喘的三级预防 / 110

(二) 预防支气管哮喘反复发作 / 112

(三) 支气管哮喘的药物预防 / 114

(四) 何为菌苗疗法 / 116

(五) 季节性哮喘的预防 / 117

三、“哮喘之家”是群防群治的好形式 / 124