



家庭医生系列

XIAO CHUAN
FANGZHI
400 WEN



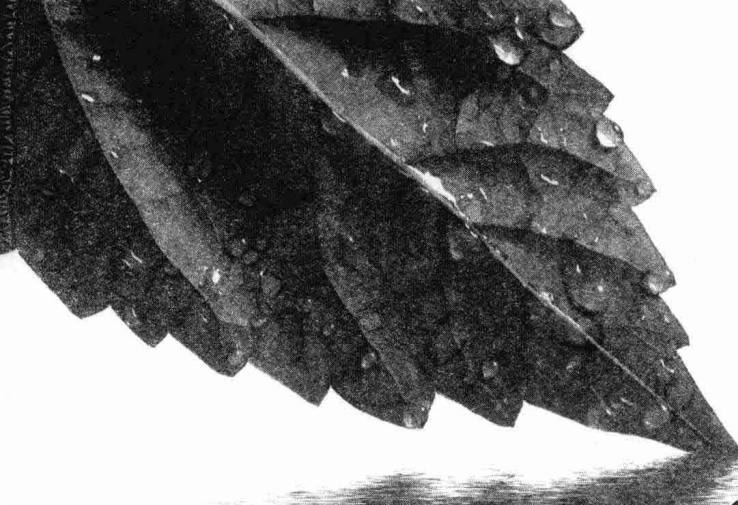
冯淬灵◎主编

目前全球范围的哮喘控制现状不容乐观，其主要原因是对疾病认识不足。生活中患者不懂哮喘实质是什么、不知道如何正确使用药物、如何预防发作、如何管理自己……

哮喘 防治400问

哮喘从古至今一直困扰着人类。随着社会的进步，污染、装修、宠物、花木、烟草、不良生活习惯等与人类日益亲近，哮喘的患病率呈明显上升趋势。高额的医药费用不仅给社会、家庭带来沉重的经济负担，同时生活质量的进行性下降也给患者造成巨大的心理压力。

中国妇女出版社



家庭医生系列



哮喘 防治400问

● 冯淬灵◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哮喘防治 400 问 / 冯淬灵主编. —北京: 中国妇女出版社,
2010. 4

ISBN 978 - 7- 80203- 986- 5

I. ①哮… II. ①冯… III. ①哮喘—防治—问答
IV. ①R562. 2 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038750 号

哮喘防治 400 问

作 者: 冯淬灵 主编

策划编辑: 李 里

责任编辑: 李 里

封面设计: 青华视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 13

字 数: 152 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 986- 5

定 价: 22.00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

哮喘从古至今一直困扰着人类。随着社会的进步，污染、装修、宠物、花木、烟草、不良生活习惯等与人类日益亲近，哮喘的患病率呈明显上升趋势。高额的医药费用不仅给社会、家庭带来沉重的经济负担，同时生活质量的进行性下降也给患者造成巨大的心理压力。

尽管到目前为止哮喘还不能被彻底根治，但是随着对疾病本质的认识，治疗药物越来越接近完善，通过规范、科学、有效的治疗，大多数患者可以达到并维持临床控制：避免哮喘的日夜困扰；很少或者不使用缓解药物；进行富有成效、体力充沛的生活；有正常或接近正常的肺功能……可见，只要治疗得当、重视防护，哮喘患者完全可以与正常人一样生活、学习和工作。

但是，目前全球范围的哮喘控制现状不容乐观，其主要原因是对疾病认识不足。生活中患者不懂哮喘实质是什么、不知道如何正确使用药物、如何预防发作、如何管理自己……更令人担忧的是一部分非呼吸专科的医生也不知如何正确处理上述问题，使患者得不到合理、科学的预防和治疗，削弱了患者战胜疾病的信心。

《道德经》云：“授人以鱼，不如授之以渔，授人以鱼只救一时之急，授人以渔则可解一生之需。”在多年的临床工作中，每次面对哮喘

患者，尤其是没有得到规范治疗的患者、依从性不好的患者，特别想告诉他们，哮喘到底是怎么回事、如何长期与医生合作，实现系统治疗和管理，但如潮的患者不容医患深入地沟通。这就促使我产生了写一本实用的小手册的念头，使患者和家属提高对疾病的认识水平，了解各类药物的机理和正确的使用方法，懂得如何与医生配合，坚持遵从医嘱用药，达到预期的哮喘治疗目标。

总之，哮喘是可以预防、可以治疗的。哮喘能否得到控制，完全取决于对疾病的认识程度，取决于医患是否能够默契合作。

本书写作过程中参考了《全球哮喘防治创议（GINA）》、我国的哮喘防治指南以及一些专业、科普文献，在此表示诚挚的感谢！

尽管我们尽了自己的努力，但书中仍有不尽如人意或不妥之处，敬请批评指正。

作者

2010年1月



第一篇 成人支气管哮喘

第一章 呼吸系统基本知识 / 2

一、呼吸系统解剖生理 / 2

1. 呼吸系统是由哪些器官组成的 / 2
2. 呼吸系统的基本功能是什么 / 3
3. 什么是上呼吸道? 什么是下呼吸道 / 3
4. 气管是如何分支的 / 3
5. 什么是中心气道、大气道与小气道 / 4
6. 支配支气管的神经有几种 / 5
7. 什么叫肺通气, 什么叫肺换气 / 5

二、中医学对呼吸系统生理功能的认识 / 5

1. 中医学对呼吸系统的生理功能认识是怎样的 / 5
2. 肺“主气”的含义是什么 / 6
3. 肺“主宣发”的含义是什么 / 6
4. 肺“主肃降”的含义是什么 / 6
5. 肺的宣发和肃降功能有什么关系 / 7
6. 肺“主通调水道”的含义是什么 / 7
7. 肺“朝百脉”是什么意思 / 7
8. 肺“主治节”的含义是什么 / 8
9. 为什么肺气虚容易出汗、感冒 / 8
10. 肺和鼻、咽喉有什么关系 / 8

11. 为什么说肺与大肠相表里 / 9

第二章 哮喘的基本知识 / 10

一、哮喘到底是怎么回事 / 10

1. 什么是哮喘? 它的实质是什么 / 10
2. 哮喘到底是怎么发生的 / 10
3. 气道炎症怎么会引起哮喘 / 11
4. 哮喘的气道炎症与平时所说的呼吸道炎症是一回事吗 / 12
5. 什么是外源性哮喘 / 12
6. 什么是内源性哮喘 / 12
7. 特殊类型哮喘 / 12
8. 什么叫速发型哮喘反应和迟发型哮喘反应 / 13
9. 区分速发型哮喘反应和迟发型哮喘反应有什么意义 / 13
10. 什么是气道高反应性 / 13
11. 如何测定气道高反应 / 13
12. 存在气道高反应性就一定有哮喘吗 / 14
13. 哮喘发病与神经调节有关吗 / 14
14. 为什么支气管哮喘容易在夜间发作 / 14

二、哮喘的发病原因 / 15

1. 哮喘的发病原因是什么 / 15
2. 哮喘遗传吗 / 16
3. 哮喘发生是基因决定的吗 / 16
4. 导致哮喘发作的常见激发因素有哪些 / 16
5. 为什么支气管哮喘患者接触过敏源会导致哮喘发作 / 16
6. 什么是吸入性变应原 / 17
7. 吸入性变应原有哪几类 / 17
8. 导致支气管哮喘发作的常见过敏源有哪些 / 17
9. 我国春季常见的致敏花粉有哪些 / 18
10. 我国夏季常见的致敏花粉有哪些 / 18
11. 我国秋季常见的致敏花粉有哪些 / 18
12. 过敏反应和哮喘是一回事吗 / 19
13. 什么是过敏体质 / 19
14. 过敏体质有哪些特点 / 19
15. 为什么哮喘发病往往具有季节性 / 20
16. 为什么有的哮喘患者换个环境后病情会加重或好转 / 20
17. 上呼吸道感染可以引起哮喘吗 / 21
18. 为什么呼吸道感染能够诱发哮喘 / 21
19. 呼吸道感染通过哪些途径诱发哮喘发作 / 21
20. 细菌感染可以诱发哮喘发作吗 / 22
21. 哪些病毒容易引起哮喘发作 / 22
22. 食物会引起哮喘吗 / 22
23. 引起哮喘发作的常见食物有哪些 / 23
24. 药物可以引起哮喘发作吗 / 24
25. 导致哮喘发作的常见药物有哪些 / 24
26. 诱发支气管哮喘发作的有害气体有哪些 / 26
27. 精神因素可以引起哮喘发作吗 / 26

28. 影响哮喘发作的常见精神因素有哪些 / 26

29. 吸烟与哮喘发作有什么关系吗 / 27
30. 过敏性鼻炎与哮喘有什么关系 / 27
31. 胃-食管反流与哮喘有关系吗 / 28
32. 胃-食管反流为什么会诱发和加重哮喘 / 28
33. 发生危重型哮喘的常见原因有哪些 / 28

三、哮喘的症状 / 29

1. 什么情况应该考虑是否得了哮喘 / 29
2. 出现喘息、憋气症状，是否就是得了哮喘病 / 29
3. 夜里入睡后突然因憋气而惊醒，出现呼吸困难，端坐呼吸是哮喘吗 / 30
4. 仅仅咳嗽也会是哮喘病吗 / 30
5. 哮喘发作有什么先兆症状吗 / 30
6. 支气管哮喘有哪些常见临床症状 / 31
7. 哮喘患者发作时的不典型症状是什么 / 31
8. 慢性喘息性支气管炎与支气管哮喘是一回事吗 / 31
9. 哮喘发作时一定会出现哮鸣音吗 / 32

四、哮喘的检查 / 32

1. 怀疑哮喘应做哪些常规检查 / 32
2. 什么是肺功能检查 / 33
3. 做肺功能检查痛苦吗 / 33
4. 为什么要定期进行肺功能监测 / 33
5. 怎样根据肺功能判断病情 / 34
6. 什么是支气管舒张试验 / 34
7. 支气管舒张试验有什么意义 / 34
8. 什么是气道激发试验 / 35



9. 什么情况下需要做气道激发试验 / 35
10. 什么时候做激发试验最合适 / 35
11. 怎样做气道激发试验 / 36
12. 激发试验结果有什么意义 / 36
13. 什么是峰流速仪 / 36
14. 峰流速仪有何用途 / 37
15. 怎样使用呼气峰流速仪 / 37
16. 如何计算 PEF 的变异率 / 38
17. 呼气峰流速可以判断哮喘严重程度吗 / 38
18. 哮喘患者为什么要做血常规检查 / 38
19. 如何看血常规化验单 / 39
20. 哮喘患者为什么要进行痰液检查 / 39
21. 痰液检查什么 / 40
22. 哮喘患者为什么要做血气分析 / 40
23. 动脉血气分析查什么 / 40
24. 哮喘患者为什么要进行胸部 X 线和 CT 检查 / 41
25. 支气管哮喘的免疫学检查有哪些? 有什么意义 / 42
26. 测定特异性的 IgE 抗体有何意义 / 42
27. 目前常用的过敏源皮肤试验有哪些 / 43
28. 皮内试验是如何进行的 / 43
29. 哮喘患者为什么检测呼出气体成分 / 43

五、治疗哮喘的药物介绍 / 44

(一) 缓解药物 / 44

1. 常用的 β_2 受体激动剂如何分类 / 44
2. 常用的吸入型 β_2 受体激动剂有哪些 / 44
3. 为什么万托林被称为哮喘的急救药品 / 45

4. 治疗支气管哮喘的常用 β_2 受体激动剂有哪些 / 45
5. β_2 受体激动剂有哪些不良反应 / 46
6. 常用的吸入型抗胆碱药有哪些 / 47
7. 抗胆碱药物的不良反应有哪些 / 47
8. 茶碱治疗哮喘的地位如何 / 47
9. 常用的茶碱类药物都有哪些 / 48
10. 茶碱类药物有哪些不良反应 / 48
11. 缓释茶碱有何特别之处 / 48
12. 哮喘急性发作期为什么要选用普米克令舒联合沙丁胺醇雾化吸入治疗 / 49

13. 什么情况下需要使用静脉激素 / 49

(二) 控制药物 / 49

1. 糖皮质激素是什么 / 49
2. 为什么说糖皮质激素是当前控制哮喘发作最有效的药物 / 50
3. 糖皮质激素的用药途径有几种 / 50
4. 常用的吸入类激素有哪些 / 50
5. 吸入型药物常见的不良反应有哪些 / 51
6. 为什么有的患者雾化吸入治疗反而会加重哮喘发作 / 51
7. 如何减少吸入型糖皮质激素产生的不良反应 / 51
8. 吸入的药物吃下去会有危险吗 / 52
9. 糖皮质激素吸入剂如何减量与停药 / 52
10. 不同常用吸入型糖皮质激素如何换算 / 52
11. 口服激素的不良反应有哪些 / 53
12. 为什么吸入糖皮质激素和长效 β_2 受体激动剂的联合制剂作用更好 / 54

13. 初始选择吸入糖皮质激素与长效支气管解痉剂联合制剂是否将出现更多的不良反应 / 54
14. 什么是白三烯? 什么是白三烯调节剂 / 54
15. 白三烯调节剂治疗哮喘的作用机制是什么 / 55
16. 什么情况下适合单独使用白三烯调节剂 / 55
17. 哪些情况下需要联合使用吸入类激素和白三烯受体调节剂 / 55
18. 孟鲁司特纳是激素吗? 有哪些不良反应 / 56
19. 抗组胺药物为什么可以治疗哮喘 / 56
20. 抗组胺药物适用于哪些类型的哮喘 / 56
21. 常用的用于治疗哮喘的抗组胺药物有哪些 / 56
22. 抗组胺药物的不良反应有哪些 / 56
23. 什么是抗 IgE 治疗 / 57
24. 什么是变应原特异性免疫疗法 / 57
25. 治疗哮喘的其他药物和方法 / 58

(三) 吸入疗法 / 58

1. 什么是吸入疗法 / 58
2. 治疗哮喘为什么倡导吸入疗法 / 58
3. 支气管哮喘吸入疗法有哪些优点 / 59
4. 常用的吸入制剂有哪些 / 60
5. 影响吸入疗法疗效的主要因素是什么 / 60
6. 什么是吸入疗法的解剖生理学基础 / 60
7. 哪些呼吸因素会影响吸入疗法的疗效 / 60
8. 哪些病理解剖因素会影响吸入疗法的疗效 / 61
9. 不同的吸入装置会产生不同的疗效 / 61
10. 吸入装置有哪些 / 61
11. 气雾吸入和干粉吸入有何不同 / 62
12. 被动式干粉吸入器有哪几种 / 63
13. 如何正确使用定量吸入器 (MDI) / 65
14. 如何正确使用准纳器 / 65
15. 如何正确使用都保吸入器 / 66
16. 超声雾化治疗哮喘的优势 / 67
17. 如何正确使用雾化器 / 67
18. 如何选择吸入装置 / 68

六、医生的忠告 / 68

1. 哮喘可以根治吗 / 68
2. 为什么得了哮喘一定要科学、规范地治疗 / 69
3. 不正确治疗哮喘会导致什么样的后果 / 69
4. 哮喘急性发作时怎样自我救治 / 69
5. 什么情况应该马上到医院就诊 / 70
6. 哪些药物在哮喘急性发作时应该慎重使用 / 70
7. 危重哮喘患者应该适时接受机械通气治疗 / 71
8. 无创和有利机械通气有何不同 / 71
9. 什么是哮喘患者使用机械通气的适应证 / 72
10. 哮喘患者何时应该进入重症监护病房 / 72
11. 哮喘可以引起猝死吗 / 72
12. 如何预防哮喘猝死的发生 / 73
13. 哮喘的危重指征是什么 / 74
14. 什么是哮喘持续状态? 哮喘持续状



态的表现有哪些 / 74

15. 引起哮喘持续状态的原因是什么 / 74

16. 哮喘恶化的征象有哪些 / 75

第三章 哮喘的病情分级与长期治疗 / 76

一、哮喘病情严重程度分级 / 76

1. 什么情况属于哮喘急性发作期 / 76

2. 哮喘急性发作期根据病情严重程度如何分级 / 77

3. 哮喘慢性持续期是怎么回事 / 78

4. 哮喘慢性持续期如何分级 / 78

5. 哮喘慢性持续期根据病情严重程度如何分级 / 78

6. 哮喘慢性持续期如何根据控制水平分级 / 79

二、哮喘的长期治疗 / 79

1. 哮喘治疗的总体目标是什么 / 79

2. 为什么哮喘需要长期治疗 / 79

3. 什么是哮喘的阶梯疗法 / 80

4. 哮喘患者选择治疗方案由哪些条件决定 / 80

5. 哮喘阶梯治疗的内容是什么 / 80

6. 哮喘控制后何时才能考虑减量 / 82

7. 哮喘得到控制时如何降级治疗 / 82

8. 吸入糖皮质激素 + 长效 β_2 受体激动剂联合治疗哮喘控制后如何减药 / 83

9. 哮喘没有得到控制时如何升阶梯治疗 / 84

10. 如何使用哮喘控制测试表评价哮喘控制水平 / 84

11. ACT 可以替代肺功能吗 / 85

12. 哮喘患者能不能停药 / 85

13. 停药后哮喘还会再次发作吗 / 85

14. 哮喘是否需要终身治疗 / 86

15. 哮喘缓解期为什么应该坚持治疗 / 86

16. 哮喘缓解期如何用药 / 86

17. 哮喘缓解期治疗方法有哪些 / 87

18. 使用预防类药物有作用吗 / 87

19. 所有的患者都需要用消炎药吗 / 87

20. 什么叫减敏疗法 / 87

21. 哪些哮喘患者适合于进行脱敏治疗 / 88

22. 脱敏疗法会产生哪些不良反应 / 88

23. 为什么有时会出现使用支气管扩张剂“不管用了”的情况 / 88

三、哮喘患者的自我检测 / 89

1. 家庭测定最大呼气峰流速有何作用 / 89

2. 哪些患者需要家庭监测呼气峰流速 / 89

3. 什么是“个人最佳”最大呼气峰流速值 / 90

4. 为什么每天要测定两次峰流速值 / 90

5. 在家中如何记录最大呼气峰流速值 / 90

6. 如何通过峰流速值的变化自我监测病情 / 91

第四章 特殊类型的哮喘 / 92

1. 什么是职业性哮喘 / 92

2. 如何诊断职业性哮喘 / 92

3. 职业性哮喘如何治疗 / 93

4. 职业性哮喘患者在脱离工作环境后哮喘能痊愈吗 / 93

5. 职业性哮喘的预后如何 / 93

6. 什么是运动性哮喘 / 94
7. 运动为什么可以引起哮喘 / 94
8. 如何诊断运动性哮喘 / 94
9. 运动性哮喘患者能否参加运动 / 94
10. 运动性哮喘如何防治 / 95
11. 什么是月经性哮喘 / 95
12. 为什么会发生月经期哮喘 / 95
13. 月经性哮喘如何治疗 / 95
14. 什么是妊娠哮喘 / 96
15. 怀孕可以影响哮喘的病情严重程度吗 / 96
16. 哮喘患者能够正常妊娠吗 / 96
17. 妊娠期哮喘如何诊断 / 97
18. 孕妇怎样预防哮喘发作 / 97
19. 哮喘患者能怀孕及分娩吗 / 98
20. 哮喘对胎儿有哪些影响 / 98
21. 妊娠期哮喘发作是否需要治疗 / 99
22. 怀孕期间哮喘发作怎么办 / 99
23. 怀孕期间哮喘治疗药物会对胎儿产生不利影响吗 / 99
24. 妊娠期哮喘的治疗方案是什么 / 100
25. 常用哮喘治疗药物在妊娠期如何使用 / 100
26. 哮喘患者妊娠期用药原则是什么 / 101
27. 哮喘患者妊娠期管理的具体措施有哪些 / 101
28. 哺乳期哮喘患者可以先停用治疗药物吗 / 102
29. 什么是药物性哮喘 / 102
30. 怎样才能有效地避免药物性哮喘的发生 / 102
31. 如何诊断阿司匹林哮喘 / 102
32. 阿司匹林哮喘如何治疗 / 103
33. 什么是老年性哮喘 / 103

34. 老年性哮喘有什么特点 / 103
35. 老年性哮喘为什么不容易控制 / 104
36. 老年性哮喘的治疗有何特殊性 / 105
37. 什么是咳嗽变异性哮喘 / 105
38. 咳嗽变异性哮喘的治疗有特别之处吗 / 105
39. 什么是难治性哮喘 / 105
40. 什么情况应该考虑为难治性哮喘 / 106
41. 什么原因会导致难治性哮喘 / 106
42. 什么是激素抵抗性哮喘 / 107
43. 诊断激素抵抗性哮喘首先应排除哪些因素 / 107

第五章 中医药治疗哮喘 / 108

一、中医如何认识哮喘 / 108

1. 中医是怎样认识哮喘的 / 108
2. 中医治疗哮喘有什么优势 / 108
3. 哮喘如何辨证治疗 / 109
4. 寒哮有哪些表现 / 109
5. 热哮有哪些表现 / 109
6. 痰哮证有哪些表现 / 110
7. 中医为什么认为哮喘与肝、脾、肾有关 / 110
8. 哮喘缓解期如何从脏腑辨证 / 111
9. 在服用汤药过程中, 为什么医师常会加减药味 / 111

二、名老中医治疗哮喘的经验 / 112

1. 顾丕荣诊治哮喘的经验 / 112
2. 祝谌予诊治哮喘的经验 / 112
3. 祝谌予诊治典型的季节性哮喘的经验 / 112
4. 姜春华治疗哮喘的截治法 / 113
5. 姜春华预防哮喘发作的经验 / 113

6. 董建华诊治哮喘的经验 / 113
7. 董建华诊治宿喘的经验 / 114
8. 吕同杰诊治寒哮喘的经验 / 114
9. 顾玉龙诊治哮喘重症的经验 / 114
10. 王文鼎诊治虚实夹杂之中期哮喘的经验 / 115
11. 赵清理哮喘夏治方 / 115
12. 黄寿人诊治哮喘的经验 / 115
13. 武维屏从肝论治支气管哮喘的经验 / 116
14. 武维屏治疗与胃-食管反流有关的哮喘的经验 / 116
15. 武维屏治疗激素依赖性哮喘的经验 / 116
16. 吴银根“温阳法”治疗哮喘的经验 / 117
17. 洪广祥治疗哮喘的经验 / 117
18. 晁恩祥祛风解痉治疗支气管哮喘的经验 / 118
19. 晁恩祥治疗支气管哮喘缓解期的经验 / 119
20. 晁恩祥治疗咳嗽变异性哮喘的经验 / 119

三、其他治疗方法 / 120

1. 什么是冬病夏治 / 120
2. 什么是穴位贴敷法 / 120
3. 穴位贴敷对哮喘患者有什么作用 / 120
4. 治疗哮喘的经典穴位贴敷方药有哪些 / 121
5. 为什么哮喘患者适合冬病夏治 / 121
6. 体针治疗哮喘的原理是什么 / 121
7. 体针治疗哮喘如何取穴 / 121
8. 耳针治疗哮喘的原理是什么 / 122
9. 耳针治疗哮喘如何取穴 / 123

10. 什么是压丸法 / 123
11. 什么是艾灸法 / 123
12. 艾灸法如何治疗支气管哮喘 / 123
13. 常用灸法有哪几种 / 123
14. 什么是拔罐疗法 / 124
15. 拔罐疗法如何治疗支气管哮喘 / 124
16. 在哮喘急性发作期如何用刺血拔罐法治疗 / 124
17. 什么是穴位埋藏法 / 124
18. 埋藏羊肠线法如何治疗哮喘 / 124
19. 什么是穴位挑治法 / 125
20. 穴位挑治法如何治疗哮喘 / 125
21. 什么是穴位割治法 / 125
22. 穴位割治法如何治疗哮喘 / 125
23. 穴位注射法如何治疗哮喘 / 126
24. 什么是鼻疗法 / 126
25. 鼻疗法如何治疗哮喘 / 127
26. 气功对哮喘的治疗有什么作用 / 127
27. 按摩法如何治疗哮喘 / 127
28. 紫外线照射如何治疗哮喘 / 128
29. 耳背放血法如何治疗哮喘 / 128
30. 饮食疗法如何治疗哮喘 / 129

第六章 预防和护理 / 131

1. 支气管哮喘的发病情况如何 / 131
2. 为什么患哮喘病的人越来越多 / 131
3. 为什么经济条件越好的人群, 支气管哮喘的发病率越高 / 132
4. 如何预防哮喘发作 / 133
5. 哮喘经常反复发作要注意哪些问题 / 133
6. 什么是哮喘的三级预防 / 135
7. 减少动物变应原的方法有哪些 / 136
8. 如何有效地防止尘土诱发哮喘 / 136

9. 如何避免室外空气污染诱发哮喘 / 137
10. 如何避免室内空气污染诱发哮喘 / 137
11. 哮喘患者的居室安排应当注意什么 / 138
12. 用于减少室内尘螨的方法有哪些 / 139
13. 哮喘患者应养成哪些生活习惯 / 139
14. 如何才能有效地避免食物过敏引发的哮喘 / 140
15. 过敏源检测阳性的食物都不能吃吗 / 140
16. 哮喘患者应及时调整生活方式 / 141
17. 哮喘患者穿衣有哪些讲究 / 141
18. 如何调摄情志预防哮喘发作 / 142
19. 鼻息肉和哮喘有何关系 / 142
20. 与胃-食管反流有关的哮喘患者应该注意什么 / 142
21. 哮喘急性发作期应该如何护理 / 143
22. 哮喘缓解期应该如何进行家庭护理 / 143

第七章 哮喘的长期管理 / 145

一、为什么对哮喘患者应该实施长期管理 / 145

1. 什么是全球哮喘防治倡议 / 145
2. 全球推行GINA的目的是什么 / 145
3. 为什么要对哮喘患者进行长期管理 / 146
4. 支气管哮喘长期管理的目标是什么 / 146
5. 达到哮喘控制的标准是什么 / 146
6. 我国的哮喘控制状况如何 / 147
7. 怎样达到哮喘治疗的目标 / 147
8. 哮喘患者如何配合医生实施哮喘管理计划 / 147

9. 在医疗保健人员指导下哮喘患者应该学会什么 / 148
10. 为什么哮喘控制状况不容乐观 / 148
11. 为什么哮喘患者要积极参加宣传教育活动 / 149
12. 支气管哮喘患者应该掌握哪些应对哮喘知识 / 149
13. 哮喘患者应如何配合医师正确实施治疗方案 / 150

二、宣传教育 / 150

1. 哮喘控制不佳的常见原因有哪些 / 150
2. 为什么说激素在治疗哮喘中有不可替代的地位 / 151
3. 激素治疗哮喘有哪些常见误区 / 151
4. 哪些情况应该考虑使用吸入糖皮质激素 / 152
5. 吸入糖皮质激素能否使哮喘得到控制 / 153
6. 为什么吸入激素5~7天后才显示明显疗效? 哪些因素影响吸入激素的疗效 / 154
7. 为什么有的哮喘患者使用吸入激素治疗无效 / 154
8. 吸入糖皮质激素对身体有害吗 / 155
9. 如何预防吸入糖皮质激素导致的口腔炎 / 156
10. 长期吸入舒利迭安全吗 / 156
11. 吸入糖皮质激素会导致骨质疏松吗 / 156
12. 怎样检测长期使用激素对骨质的影响 / 157
13. 能否单独使用中医中药治疗哮喘 / 157
14. 中医可以根治哮喘吗 / 157
15. 为什么要积极防治过敏性鼻炎 / 158



16. 怎样治疗过敏性鼻炎 / 158
17. 鼻炎和哮喘治疗有哪些区别 / 159
18. 哮喘是一种心身疾病吗 / 159
19. 为什么哮喘应该身心同治 / 159
20. 哮喘患者都有哪些心理特征 / 160
21. 为什么哮喘患者会产生心理障碍 / 160
22. 医疗体育对哮喘患者有哪些益处 / 161
23. 哪些体育锻炼适宜于哮喘患者 / 161
24. 哮喘患者进行体育锻炼时应注意什么 / 162
25. 适合哮喘患者的耐寒锻炼有哪些 / 163
26. 哮喘患者如何做放松练习 / 163
27. 支气管哮喘患者如何调整呼吸锻炼 / 164
28. 常用的呼吸训练方式有哪些 / 165
29. 练习腹式呼吸有什么好处 / 165
30. 如何练习腹式呼吸 / 165
31. 腹式呼吸锻炼应注意什么 / 166
32. 如何练习立式呼吸保健操 / 167
33. 如何练习坐式呼吸保健操 / 168
34. 如何练习简易呼吸操 / 169
35. 呼吸保健操有哪些注意事项 / 170
36. 哮喘患者可以吸烟吗 / 171
37. 哮喘患者可以结婚吗 / 171



第二篇 儿童支气管哮喘

第一章 发病原因 / 174

1. 哪些因素可诱发儿童哮喘发作 / 174
2. 儿童哮喘与生活地域有关吗 / 174
3. 儿童哮喘好发于哪个年龄段 / 175
4. 儿童哮喘与精神心理因素有关吗 / 175
5. 为什么牛乳喂养婴儿比母乳喂养婴儿更易患哮喘 / 176

第二章 儿童哮喘的表现 / 177

1. 儿童哮喘发作前有什么表现 / 177
2. 患儿有哪些表现提示哮喘急性发作 / 177
3. 儿童出现喘息症状就是得了哮喘吗 / 178
4. 对于反复喘息怀疑患哮喘的儿童应做哪些检查 / 178

5. 儿童在什么情况下怀疑得了咳嗽变异性哮喘 / 178
6. 喘息儿童出现哪些临床表现时, 高度提示哮喘 / 179
7. 婴幼儿哮喘如何判断 / 179
8. 儿童哮喘如何判断 / 180

第三章 治疗 / 181

1. 糖皮质激素与长效 β_2 受体激动剂联合应用有哪些优点 / 181
2. 吸入激素会对儿童的生长发育产生不良影响吗 / 181
3. 长期使用激素治疗应该如何避免对HPA轴的不良影响 / 182
4. 儿童哮喘治疗中白三烯调节剂如何应用 / 182

第四章 预后和调护 / 183

1. 儿童哮喘可以根治吗 / 183
2. 儿童哮喘的预后怎么样 / 183
3. 儿童哮喘的预后与哪些因素有关 / 183
4. 哮喘患儿家庭应做些什么 / 184
5. 哮喘患儿应如何护理 / 184
6. 怎样预防寒冷诱发哮喘 / 185
7. 小儿哮喘在加重发作时应该怎么护理和处理 / 186

第五章 对患儿的管理及宣传教育 / 187

1. 哮喘患儿和家长为什么要学会家庭和自我管理 / 187
2. 哮喘儿童自我管理时应注意什么 / 187

3. 评估哮喘病情控制的客观手段有哪些 / 188
4. 您孩子的哮喘控制得怎么样 / 188
5. 儿童哮喘预测指数有哪些 / 189
6. 儿童哮喘管理包括哪些内容 / 190
7. 哮喘儿童可以进行体育锻炼吗 / 190
8. 为什么要加强与哮喘儿童所在学校的联系 / 190
9. 扁桃体是否可以轻易摘除 / 191
10. 哪些儿童可以行扁桃体摘除术, 什么时候最合适 / 191
11. 为什么儿童患者哮喘会反复急性发作 / 192



第 一 篇

成人支气管哮喘

- ◎第一章 呼吸系统基本知识
- ◎第二章 哮喘的基本知识
- ◎第三章 哮喘的病情分级与长期治疗
- ◎第四章 特殊类型的哮喘
- ◎第五章 中医药治疗哮喘
- ◎第六章 预防和护理
- ◎第七章 哮喘的长期管理

第一章

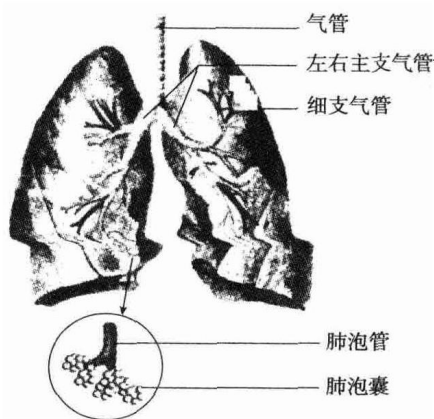
呼吸系统基本知识

一、呼吸系统解剖生理

如果您患有呼吸系统疾病，那么就应当了解呼吸系统是怎样构成的，这样会有助于您对自己所患疾病的认识。

1. 呼吸系统是由哪些器官组成的

人体的呼吸系统是由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺构成的。肺和



肺脏结构示意图

气管是主要呼吸器官。肺位于胸腔内，分左右两部分，左肺两叶，右肺三叶。肺主要由主支气管在肺内的各级分支和肺泡组成。肺泡是肺的最小功能单位，由很薄的上皮细胞构成，是气体交换的场所。一个成人大约有3亿~7.5亿个肺泡，其呼吸面积约100平方米，这样就为人体气体交换提供了足够的场所。通过研究，我们知道在静息状态下每天进出呼吸道的