

疾病自我管理丛书

JIBING ZIWO GUANLI CONGSHU



- 丛书顾问 / 匡培根
- 丛书主编 / 张明群(美)



医药学院 610 2 12023274

中老年人 呼吸系统 保健 知识问答

ZHONGLAO NIANREN
HUXI XITONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA

编 著 / 祝扬 李兵 王玲
编著单位 / 中国人民解放军第261医院

 中国社会科学出版社
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



医药学院 610 2 12023274

疾病自我管理丛书

中老年人呼吸系统保健知识问答

丛书顾问 / 匡培根

丛书主编 / 张明群 (美)

编 著 / 祝 扬 李 兵 王 玲

编著单位 / 中国人民解放军第 261 医院



中国出版社

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人呼吸系统保健知识问答 / 祝扬, 李兵, 王

玲编著. —北京: 中国出版社, 2010. 12

(疾病自我管理丛书 / 张明群 (美) 主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3341 - 8

I. ①中… II. ①祝…②李…③王… III. ①老年病—
—呼吸系统疾病—防治—问答②中年人—呼吸系统疾病—
防治—问答 IV. ①R56 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178350 号

丛 书 名: 疾病自我管理丛书

书 名: 中老年人呼吸系统保健知识问答

丛书顾问: 匡培根

丛书主编: 张明群 (美)

编 著: 祝 扬 李 兵 王 玲

编著单位: 中国人民解放军第 261 医院

责任编辑: 冯义龙

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66026807

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080360 (010) 66063678

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 104 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 21.00 元

《疾病自我管理丛书》编委会

丛书顾问：匡培根 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会主任
中国人民解放军总医院教授

丛书主编：张明群（美） 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
副主任 首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

编 委：（以姓氏笔画为序）

王炎峰 （美） 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任

王新生 中国医学科学院天坛医院神经外科副主任医师

尹国华 山西省太原市中心医院皮肤科主任

田成林 中国人民解放军总医院神经内科副主任医师

田 慧 中国人民解放军总医院南楼内分泌科主任

匡培根 中国人民解放军总医院专家组成员

吉训明 首都医科大学宣武医院副院长

刘佑琴 首都医科大学宣武医院体检中心主任

陆菊明 中国人民解放军总医院内分泌科主任

何静杰 中国康复中心神经康复科主任医师

张小澍 中国人民解放军第261医院神经内科主任

张 松 中国人民解放军第261医院院长

贾建军 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

陶国枢 中国人民解放军总医院老年研究所教授

管维平 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

总 序

进入 21 世纪以来，随着我国经济的快速发展和老龄化进程的加速，健康教育已经越来越受到大家的重视。通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及到大众中去，更重要的是促使人们养成健康的生活方式，提高自我保健能力，为全民健康素质提高打下良好的基础。

近年来，中央文明办、民政部等部门为满足中老年人群的需求，组织了“夕阳红工程图书”编写工作，以充实城乡万家社区图书室。中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会受委托组织编写的“疾病自我管理丛书”，以中老年常见病、多发病为主，2009 年已经出版了有关高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、脑血管病防治问题的图书。2010 年继续组织专家分批陆续编写更多的相关读物，涉及更广泛的常见病。因为这些都是对中老年人危害很大的疾病，加上有太多

的困惑和误区，需要我们把这方面的知识介绍给患者及其家属，使广大中老年朋友从中获益。

“疾病自我管理丛书”的编委和作者都是在百忙的临床工作之余不辞辛劳，付出了大量的精力，牺牲休息和节假日，牺牲了与家人团聚的时间，才使丛书在较短时间内得以完稿。他们对待大众健康教育工作的认真态度和奉献精神使我钦佩与感激。尽管各位编者都作出了许多努力，但其中仍难免有一些不足之处，希望专业的医务工作者和广大读者提出宝贵的意见和建议，为我们今后继续出版更多、更好的健康教育作品，为广大的人民群众服务，为促进社会发展贡献一份力量。

还要对为本丛书付出大量心血的责任编辑冯义龙同志致以最诚挚的敬意和衷心的感谢。

张明群

中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任
首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

前 言

随着科学技术的快速发展，生活水平的不断提高，以及社会保障体系的日益完善，人类的平均寿命不断延长。预计 2025 年全球将进入老年型社会，全球老年人口系数由 1950 年的 3.0 将上升到 2025 年的 14.3，发达国家老人由 11.4 上升到 23.6，发展中国家由 6.4 上升到 12.4。在美国，1950 年 65 岁以上人口只有 1000 万，到 2000 年已经增长到 3000 万。我国 2000 年人口普查，60 岁以上的老年人占人口总数的 11%，2025 年将升至 20%，2050 年达到 25%。上海市是我国第一个老年型社会城市，据 2001 年年末人口统计，60 岁以上人口占总人口数的 18.5%，80 岁以上老年人占总老年人口数的 20%，面临老龄化的新世纪，老年医学面临前所未有的挑战和责任。

呼吸系统疾病是最常见的临床疾病之一，进入 21

世纪之后，其发病率仍呈不断上升的趋势，病死率甚高，据统计，城市中因呼吸系统疾病死亡者位居总死亡率的第三位，农村则高居第一位，尤其是在 2003 年的春季，重症急性呼吸综合征（SARS）突如其来，使大家更认识到呼吸系统疾病的危害性和严重性。因此，加强对呼吸系统疾病的防治，显得尤为重要。老年患者随着年龄的增加，身体各个器官功能逐渐出现退行性变，尤其是呼吸系统器官退行性变，由此出现肺活量的下降，残气量的增加，最大通气量明显下降，再加上免疫功能下降、季节变化、寒冷等更诱发呼吸道感染导致原有的慢性阻塞性肺病急性发作，老年肺炎的发生，另外一些肺感染的疾病如肺栓塞、睡眠呼吸暂停综合征等在老年朋友中的发病率明显增加，严重影响了中老年朋友的身体健康和生活质量，同时由于老年人在生理和病理上具有特殊性，在诊治上与年轻人存在巨大差异，老年人患病时临床症状常不典型，多病共患，机体代偿调节能力下降，病变恢复较慢，可逆性差，并发症多，容易出现多器官功能衰竭，老年期药代动力学也有较明显的改变，这些都给老年人疾病的诊断和治疗带来困难。本书从基础知识出发，介绍常见呼吸系统疾病的病因、症状、治疗、预防保健等内容，希望能够提高中老年朋友保健意识和防病治病的能力，从而达到“有病早治、无病早防”的

目标。

本书的出版得益于编者的齐心协力和辛勤的写作，再次，对所有帮助本书出版的同道和领导表示衷心感谢。

祝 扬

2010 年 3 月，于北京



目 录

总序 / 1

前言 / 1

第一章 呼吸系统常识 / 1

一、呼吸系统结构与生理 / 1

1. 呼吸系统由哪几部分组成 / 1
2. 什么是支气管树 / 3
3. 支气管树有什么功能 / 3
4. 呼吸道黏膜有哪些功能 / 4
5. 呼吸道黏膜有哪些特异性免疫功能 / 4
6. 中医如何论述肺的功能 / 5
7. 吸烟对呼吸系统有哪些损害 / 5



8. 什么是被动吸烟 / 6
9. 为什么说使用电脑也会影响人的呼吸系统 / 7

二、老年人呼吸系统生理变化及特点 / 8

1. 人的肺脏在多大年龄时能发育成熟? 何时开始老化 / 8
2. 老年人上呼吸道有何变化 / 8
3. 老年人呼吸道防御功能为什么下降 / 9
4. 老年人的痰液为什么会增多 / 9
5. 老年人为什么容易发生呼吸道感染 / 9
6. 老年人得了呼吸系统疾病为什么容易延迟诊断 / 10
7. 老年人如何提高肺功能 / 10
8. 老年步行锻炼肺功能有哪些方法 / 11

第二章 呼吸系统常见症状及其处理 / 13

一、发热 / 13

1. 什么是发热 / 13
2. 发热有哪些判断标准 / 14
3. 发热的原因有哪些 / 14
4. 感染性发热有哪些临床特点 / 15
5. 非感染性发热的特点有哪些 / 16



二、咳嗽 / 17

1. 何谓咳嗽 / 17
2. 咳嗽的分类有哪些 / 17
3. 引起咳嗽的疾病有哪些 / 18
4. 有哪些咳嗽的食疗方 / 18

三、呼吸困难 / 21

1. 何谓呼吸困难 / 21
2. 呼吸困难有哪些分类 / 21

四、呼吸困难时应该做哪些检查 / 23

五、咯血 / 24

1. 何谓咯血 / 24
2. 咯血时应该做哪些检查 / 24
3. 咯血与呕血有哪些区别 / 25
4. 如何预防咯血 / 26

第三章 老年人常见呼吸系统疾病防治与保健 / 27

一、慢性阻塞性肺疾病 / 27

1. 什么是慢性阻塞性肺疾病 / 27
2. 慢性阻塞性肺疾病的危害性如何 / 28



3. 慢性阻塞性肺疾病的发病原因有哪些 / 28
4. 慢性阻塞性肺疾病患者有哪些主要症状 / 29
5. 慢性阻塞性肺疾病的检查指标有哪些 / 30
6. 慢性阻塞性肺疾病的治疗目标是什么 / 31
7. 慢性阻塞性肺疾病稳定期如何治疗 / 31
8. COPD 患者出现什么情况后需要到医院就诊 / 32
9. 慢性阻塞性肺疾病患者如何进行康复治疗 / 32
10. 什么是家庭氧疗, 有什么意义 / 33
11. 家庭氧疗应该注意些什么 / 33
12. 氧疗会引起依赖性吗 / 34
13. 患者在康复过程中存在的误区有哪些 / 34
14. 老年 COPD 患者进行家庭氧疗的主要障碍有哪些 / 35
15. 老年患者如何预防 COPD 的发生和发展 / 35
16. 老年 COPD 患者起居保健应该注意些什么 / 36
17. 慢性阻塞性肺疾病病人为什么会发生营养不良 / 37
18. 慢性阻塞性肺疾病病人饮食注意些什么 / 38
19. 如何预防慢性阻塞性肺疾病 / 38

二、肺原性心脏病 (肺心病) / 40

1. 何为肺心病 / 40
2. 慢性肺心病在我国老年人群中的现状如何 / 40
3. 肺心病的常见病因有哪些 / 41
4. 慢性肺原性心脏病有哪些临床表现 / 41



5. 慢性肺原性心脏病如何诊断 / 42
6. 慢性肺原性心脏病缓解期如何治疗 / 42
7. 慢性肺原性心脏病的预后如何 / 43
8. 肺心病患者怎样进行自我调养 / 43
9. 慢性肺原性心脏病患者的用药要注意些什么 / 44
10. 慢性肺原性心脏病的疗效标准 / 46
11. 肺心病患者饮食要注意些什么 / 46
12. 有哪些慢性肺原性心脏病患者的食疗方 / 47
13. 肺心病患者容易出现哪些心理问题 / 48
14. 如何做好老年肺心病患者的心理护理工作 / 49
15. 如何预防慢性肺原性心脏病 / 50

三、肺炎 / 51

1. 何谓肺炎 / 51
2. 引起肺炎的病因有哪些 / 51
3. 病原微生物是如何引起肺炎的 / 52
4. 肺炎如何分类 / 52
5. 什么是社区获得性肺炎 / 53
6. 如何诊断社区获得性肺炎 / 53
7. 什么是医院获得性肺炎 / 54
8. 肺炎有哪些临床表现 / 54
9. 老年人肺炎有哪些临床特点 / 55
10. 什么是吸入性肺炎 / 56
11. 老年人如何预防吸入性肺炎的发生 / 57
12. 有哪些适合肺炎患者的食疗方 / 58



13. 肺炎患者的居家护理要点有哪些 / 61
14. 老年人的肺炎如何预防 / 61
15. 肺炎的预后如何 / 62

四、呼吸衰竭 / 63

1. 什么是呼吸衰竭, 有哪些分型 / 63
2. 呼吸衰竭有哪些病因 / 64
3. 什么是肺性脑病 / 65
4. 肺性脑病常见的临床表现和诱因是什么 / 65
5. 呼吸衰竭有哪些常见的临床表现 / 66
6. 老年人为什么容易发生呼吸衰竭 / 67
7. 老年患者慢性呼吸衰竭的临床特点有什么 / 68
8. 如何治疗呼吸衰竭 / 68
9. 如何治疗肺性脑病 / 70
10. 治疗呼吸衰竭时如何使用呼吸兴奋剂 / 70
11. 为什么说氧疗是治疗呼吸衰竭的重要手段 / 71
12. 为什么 II 型呼吸衰竭的患者反而要控制
氧疗 / 71
13. 为什么长期家庭氧疗对慢性呼吸衰竭患者
很重要 / 72
14. 呼吸衰竭时应用机械通气的指征有哪些 / 72
15. 为什么说慢性呼吸衰竭患者进行营养支持
治疗很必要 / 73
16. 慢性呼吸衰竭患者如何进行营养支持治疗 / 73



五、支气管哮喘 / 74

1. 什么是支气管哮喘 / 74
2. 何谓老年性哮喘 / 74
3. 支气管哮喘的发病率如何 / 74
4. 老年人不易得支气管哮喘吗 / 75
5. 支气管哮喘的发病原因有哪些分类 / 75
6. 支气管哮喘的发病因素有哪些 / 76
7. 支气管哮喘与遗传因素到底有多大 / 76
8. 有遗传因素的人是不是一出生就发生哮喘 / 77
9. 常见的外源性变应原有哪些 / 77
10. 支气管哮喘发作的主要诱因有哪些 / 78
11. 支气管哮喘患者就不能参加运动了吗 / 79
12. 支气管哮喘的发病机制是什么 / 80
13. 老年性哮喘和吸烟的关系有多大 / 81
14. 吸烟会引起老年性哮喘吗 / 82
15. 支气管哮喘有哪些临床表现 / 82
16. 老年性哮喘有哪些临床表现 / 83
17. 如何诊断支气管哮喘 / 83
18. 支气管哮喘如何与慢性支气管炎相鉴别 / 85
19. 支气管哮喘如何与心源性哮喘相鉴别 / 85
20. 如何治疗支气管哮喘 / 85
21. 支气管哮喘能根治吗 / 86
22. 哮喘患者怎样进行自我救护 / 87
23. 哮喘患者在饮食上应注意什么 / 88



- 24. 哮喘患者常用的药膳可以选用哪些 / 89
- 25. 哮喘患者在家庭生活环境方面应注意什么 / 91
- 26. 哮喘患者在精神心理上应注意什么 / 92

六、支气管扩张 / 94

- 1. 什么是支气管扩张 / 94
- 2. 支气管扩张的病因和发病机理是什么 / 94
- 3. 支气管扩张的临床表现有哪些 / 95
- 4. 何为干性支气管扩张 / 96
- 5. 支气管扩张如何诊断 / 96
- 6. 支气管扩张需与哪些疾病相鉴别 / 97
- 7. 治疗支气管扩张时需要考虑哪些因素 / 98
- 8. 支气管扩张的内科治疗有哪些手段 / 100
- 9. 体位引流的注意事项有哪些 / 102
- 10. 支气管扩张的手术适应证有哪些 / 102
- 11. 支气管扩张患者咯血时该怎么治疗 / 103
- 12. 支气管动脉栓塞术如何治疗支气管
扩张咯血 / 104
- 13. 支气管扩张患者需要做支气管镜检查吗 / 105
- 14. 支气管扩张患者应该忌食哪些食物 / 106
- 15. 支气管扩张患者适宜吃哪些食物 / 107
- 16. 支气管扩张患者如何进行食疗 / 108
- 17. 如何预防支气管扩张 / 108