



儿童哮喘

的家庭护理



ERTONG XIAOCHUAN
DE JIATING HULI

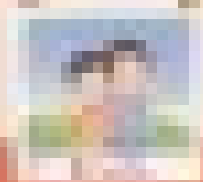
陈壮桂 编

中山大学出版社



儿童哮喘

家庭护理



中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中国医药出版社

中国医药出版社



儿童哮喘

的家庭护理



ERTONG XIAOCHUAN
DE JIATING HULI

陈壮桂 编

中山大学出版社
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童哮喘的家庭护理/陈壮桂编. —广州: 中山大学出版社,
2011. 10

ISBN 978 - 7 - 306 - 04026 - 8

I. ①儿… II. ①陈… III. ①小儿疾病: 哮喘—防治
IV. ①R725. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 202026 号

出 版 人: 祁 军

策划编辑: 张海昕

责任编辑: 赵丽华 张海昕

封面设计: 曾 斌

插图设计: 陈皓晴 钱李钰

责任校对: 张礼凤

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84113349, 84110779, 84111997

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn>

E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

规 格: 880mm × 1230mm 1/32 6 印张 65 千字

版次印次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

前 言

——携手控制哮喘，自由呼吸每一天

哮喘是全球最常见的慢性疾病之一，目前世界哮喘患者已超过 3 亿人。特别值得关注的是，儿童哮喘发病率的增长速度比成人更加迅猛。一个令人吃惊的现象是，中国儿童哮喘发病率增长幅度和中国国内生产总值（Gross Domestic Product, GDP）增长速度存在高度的正相关。在中国沿海发达省份，小学每个班级都有一个甚至以上的哮喘儿童，因为哮喘而导致家长误工、孩子误学的

儿童哮喘的家庭护理

情况不胜枚举。儿童哮喘病给孩子的身心健康和家庭生活造成的影响是显而易见的。

近 30 年来，有关哮喘病的医学基础和临床研究均取得令人鼓舞的成果。随着对哮喘医学基础研究的深入，哮喘的临床治疗已经取得里程碑式的跨越，其中包括以长期吸入糖皮质激素为中心的规范化、个体化治疗。但是，哮喘病治疗现状却令人遗憾，哮喘医学研究所获得的成果，并没有使广大患者受惠。就世界范围而言，目前仅不到 6% 的哮喘患者得到正确的治疗。

发展中国家哮喘的治疗情况更是令人担忧。其中主要有两方面的原因：一方面，许多医务人员，甚至部分基层医疗机构的呼吸专科医生，仍然没有掌握哮喘规范化治疗的相关知识和技术；另一方面，患者或患儿家属不了解有关哮喘的基

本知识，没有意识到哮喘和糖尿病、高血压病一样，属于慢性疾病，需要长期的治疗，而是期待能够得到彻底“治愈”、“断根”的治疗药物，这样就给了不法之徒可乘之机，盲目使用其所鼓吹的“特效药”、“祖传秘方”，从而延误了治疗时机，导致不可挽回的后果。

就目前的医学技术水平而言，哮喘是一种不可治愈，但是通过正确、长期、规范、个体化的治疗，能够得到良好控制的疾病。经过规范的治疗，大部分患者能够和正常人一样学习、工作和生活。特别要指出的是，大部分儿童哮喘患者，只要早期得到有效的治疗，成年后哮喘的症状基本上能够得到缓解，甚至不发作。

《全球哮喘防治倡议》（Global INitiative for Asthma, GINA）是目前世界从事哮喘病治疗的医

儿童哮喘的家庭护理

务工作者共同的哮喘防治指南，每一两年更新一次，所提出的哮喘防治原则，得到全球绝大多数呼吸专科医生的认可和遵循，并在哮喘的临床治疗实践中得到验证。GINA 将哮喘的治疗概括为“四位一体”，即患者及家属的健康教育、避免过敏原、长期规范的个体化治疗、脱敏治疗，特别是哮喘健康教育，其重要性甚至高于药物治疗。哮喘患者只有了解了哮喘的一般防治常识，才能够更加有效地和您的专科医生一起，携手战胜疾病的困扰。

曾经，哮喘被认为是一种文明病。但是，我们坚信：社会文明的进步应该给人类健康带来福音，而不是以牺牲人类的健康为代价。让我们一起携手，控制儿童哮喘，使我们的孩子重获自由呼吸！

本书插图主要由陈皓晴（8岁，小学三年级）

和钱李钰（原名李钰，8岁，小学二年级）两位小朋友完成，在此表示深深的谢意。他们从儿童的视角，通过图画将自己所体会的哮喘病对孩子产生的困扰真实地表达出来，不仅给本书增添了不少童趣，比如孩子患病时的沮丧情绪，放弃饲养宠物狗的依依不舍，哮喘得到控制时的快乐；而且让家长们能够更好地理解哮喘病对孩子身心健康所产生的不良影响。这是本书的最大亮点所在，目的是希望将儿童哮喘病相关的知识，包括哮喘病的发病概况、如何正确地进行诊断、哮喘急性发作时的处理、哮喘缓解期的治疗这些晦涩难懂的医学理论，以及家长和医生如何携手合作控制哮喘等，通过简洁的文字，充满童趣的漫画轻松、直观地演绎出来。

在编写过程中，中山大学有关领导和编辑，

儿童哮喘的家庭护理

特别是张海昕社长助理、赵丽华编辑给予精心的策划和鼎力支持，在此谨表诚挚的感谢。葛兰素史克（中国）投资有限公司也为本书提供了部分插图，在此一并表示谢意。

由于水平所限和时间紧迫，本书难免有许多瑕疵，恳请相关专业同仁以及读者指正，不胜感激，以期再版时修正。

陈壮桂

2011年9月于广州

目 录

有关哮喘的基础知识	1
我们的呼吸系统	2
呼吸道疾病发病原因	3
感染性疾病	3
非感染性疾病	4
支气管是氧气由外界进入肺泡的最重要的 管道	5
过敏原：过敏性疾病的始作俑者	6
免疫系统功能紊乱导致过敏症的发生	11
过敏性疾病的自然进程	12
哮喘是发生在呼吸道的过敏性疾病	17

儿童哮喘的家庭护理

工业化是哮喘发病率逐年不断升高的	
重要原因	19
哮喘的诊断，您所知道的和您所	
不知道的	23
我们所认识的哮喘	24
我们所不熟悉的哮喘症状	28
非典型哮喘症状	28
另类哮喘：咳嗽变异性哮喘	31
请相信，咳嗽不一定是坏事	36
较长时间的咳嗽、喘息，应到专科	
门诊就诊	37
重视哮喘的相关检测	43
支气管激发试验：了解气道反应性的	
最主要检查	44
在进行检查前，儿童需要做一些	
准备	46
支气管激发试验的临床意义	48

支气管舒张试验：当孩子出现喘息时，	
可以进行的检查	51
如果您的孩子不能够进行肺功能方面检查，	
您还可以有其他选择	53
过敏原检查：判断孩子哮喘的性质和	
过敏的原因	54
婴幼儿期发生的喘息和哮喘	58
哮喘发作时，您这么应对	64
这就是哮喘急性发作	65
哮喘发作前的预警信号	67
哮喘发作严重程度的判断	69
哮喘发作的现场处理	72
在就诊前，使用这些药物	74
哮喘发作的处理流程：合理的处理与	
留院治疗	81
分析发作的原因，减少再次发作的	
可能	83

儿童哮喘的家庭护理

未雨绸缪——哮喘不发作时的治疗	89
哮喘不发作时的治疗也很重要	91
在哮喘不发作时，我们要放心不放眼	95
哮喘治疗的核心：“四位一体”综合性治疗方案	97
哮喘治疗四大绝招之一：合理的药物维持治疗，减少药物的副作用	98
正确地看待糖皮质激素	100
吸入糖皮质激素有哪些副作用？如何预防？	102
哮喘的用药技巧	104
定量吸入器的使用方法	104
定量吸入器 + 储雾罐的使用方法	105
干粉吸入器（都保）的使用方法 ...	106
干粉剂——准纳器的使用方法	107

目 录

哮喘治疗四大绝招之二：避免哮喘的	
诱发因素	109
哮喘发作的头号敌人：螨虫	109
最纠结的事情：哮喘儿童和反复	
呼吸道感染	112
引起哮喘儿童反复呼吸道感染的	
主要原因	112
避免和减少哮喘儿童反复呼吸道	
感染的方法	115
控制好情绪，减少哮喘发作	118
吸烟与哮喘	122
宠物与哮喘	124
哮喘治疗四大绝招之三：脱敏治疗	
——过敏性哮喘的对因治疗	126
脱敏治疗第1步：过敏原检测	127
脱敏治疗第2步：适应症	
——我适合脱敏治疗吗？	127

儿童哮喘的家庭护理

脱敏治疗第3步：了解疗效	129
哮喘治疗四大绝招之四：积极参加医院	
举办的健康教育讲座	132
一起努力，哮喘能够控制得更好	134
1+1>2：良好的医患关系有助于疾病的	
控制	136
衣食住行：日常生活注意细节	141
哮喘儿童运动有讲究	146
平常心态看待哮喘	151
哮喘的监控：峰流速仪与哮喘日记	154
峰流速仪的用途	155
记录哮喘日记，监控相关的事件 ...	162
儿童哮喘治疗的目标	164
哮喘的治疗方案	172
不要放弃，儿童哮喘能够得到良好控制 ...	175

有关哮喘的基础知识

阅读导航

(1) 呼吸系统是人体和外界环境联系最密切、接触最频繁的器官，因此，外界环境的变化可能导致呼吸系统的伤害，发生病变。

(2) 外界环境导致的呼吸道疾病可分为两类：感染性疾病和非感染性疾病，呼吸道的过敏性疾病包括过敏性哮喘、过敏性鼻炎等，在没有合并感染时，不需要抗生素治疗。

(3) 免疫系统的功能失调导致过敏性疾病的发生，