



宝宝止喘

妈妈安心

疗哮喘有新法

鲍一笑 高苗苗 房定珠◎主编

知名专家重磅推出最专业
最实用的儿童哮喘防治新法

贴近宝宝痛苦，感知妈妈辛苦

一本书，零起点为您剖析宝宝哮喘
让宝宝享受自由呼吸的畅快



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



宝宝止喘

妈妈加爱心

治疗法

有新法

主编◎ 鲜一笑 高苗苗 房定珠

编者◎ 鲍一笑 高苗苗 房定珠

叶剑敏 林芊 刘海沛

田野 华丽 刘全华

图书在版编目(CIP)数据

宝宝止喘,妈妈安心:治疗哮喘有新法/鲍一笑,高苗苗,房定珠主编.
-北京:科学技术文献出版社,2013.1

ISBN 978-7-5023-7166-1

I. ①宝… II. ①鲍… ②高… ③房… 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(2012)第 009198 号

宝宝止喘,妈妈安心——治疗哮喘有新法

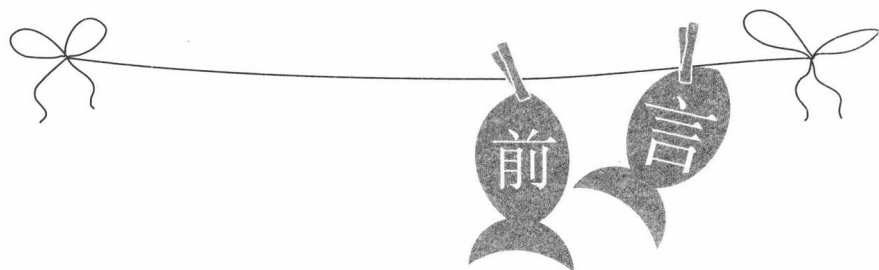
策划编辑:薛士滨 责任编辑:薛士滨 责任校对:张明喙 责任出版:张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部 (010)58882938,58882087(传真)
发 行 部 (010)58882868,58882866(传真)
邮 购 部 (010)58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
淘 宝 旗 舰 店 <http://stbook.taobao.com>
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 北京金其乐彩色印刷有限公司
版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
字 数 111 千
印 张 9.5
书 号 ISBN 978-7-5023-7166-1
定 价 23.00 元



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



全世界有 3 亿哮喘患者,中国的哮喘患者有 3 千万。1990 年对中国儿童哮喘患病率的调查发现哮喘儿童的患病率为 0.91%,到 2000 年对哮喘儿童的患病率进行再次调查,患病率升高到 1.5%,翻了一番。2010 年中国儿童哮喘协作组对中国儿童哮喘的患病率进行了第三次调查,预计患病率又有翻番的增加。所以儿童哮喘不仅是一个医疗问题,也是一个巨大的社会经济问题。

儿童哮喘是气道慢性炎症,是一种高遗传度的疾病,同时与环境尤其是环境中过敏原的密度密切相关。哮喘患者往往有特应性家族史,哮喘疾病的发展有其自身的规律,75%的患者在 3 岁左右发病,在学龄期有部分患儿可以缓解,到青春期有 2/3 的患者可以缓解,有 1/3 的患者成为成人哮喘。我们要做的是在它没有缓解之前用有效的药物控制它的发作,保护肺功能,这一点是完全可以做到的。

要做到这一点,就要深刻认识到哮喘的气道炎症主要是慢性过敏性炎症,激素是最为有效的药物,由于是慢性炎症,所以治疗是长期的,一般需要 3 年甚至更长的时间。

激素吸入的量非常小,一般每天 100~400 微克就可以起到很好的作用,这种微量的激素吸入直接作用于气道,局部作用强大,

而全身的副作用极少甚至没有。哮喘的危害在于长期存在的气道炎症引起的气道重塑和哮喘发作引起的急性损伤,而不是规范使用的激素及其他有效的药物。

哮喘治疗是一个长期的过程,所以让家长懂得哮喘的发病机制、临床表现、诊断标准,尤其是治疗和预防原则对于提高家长在治疗过程中的依从性十分重要。儿童哮喘的发病率越来越高,治疗儿童哮喘的药物也越来越先进有效,但到目前为止,能够依从儿童哮喘规范治疗的比例只有5%。也就是说95%的患儿没有规范治疗,一个重要的原因是家长对哮喘认识的不足,对激素副作用的误解。编写儿童哮喘家长手册的初衷就是通过提高家长对哮喘的认知度,从而提高对规范化哮喘治疗的依从度。

由于作者水平有限,不足之处在所难免,敬请各位读者谅解。

鲍一笑

目录

第1篇

认清儿童哮喘很重要/1

第1讲 什么是哮喘/3

第2讲 哮喘发病有原因,需谨慎/4

无法抵挡的免疫因素/4

神经、精神、内分泌,躲在暗处致病因/5

哮喘,当心遗传因素/5

第3讲 儿童哮喘不可不知的九大现况/6

儿童哮喘患病率——让人担忧的数字/6

这些地方哮喘发病人数最多/7

这些种族的人最招哮喘喜欢/7

哮喘发病,男女有别/7

哮喘遗传,无可厚非/8

过敏性体质与哮喘,关系不一般/8

哮喘“催化剂”——环境问题/9

哮喘发病,这三种因素不可忽/10

孩子长大了哮喘会自愈吗/10

第4讲 小儿哮喘,危害深远/11

第2篇

详析哮喘病因,做到知己知彼/13

第1讲 再谈哮喘的遗传因素/15

第2讲 哮喘重中之重致病因——环境因素/16

细数生活中哮喘过敏原/16

关注气候,减少哮喘发病/22

家有哮喘小儿,杜绝香烟不容置疑/23

空气污染激发哮喘,要小心/23

第3讲 看看哮喘的其他致病因/25

诱发哮喘,呼吸道感染少不了/25

莫大意,胃食管反流也可引发哮喘/29

不当运动,哮喘也光顾/30

精神因素是如何诱发哮喘的/30

用药不当,诱发哮喘没商量/31

其他因素/31

第3篇

这三种疾病,与哮喘最相关/33

第1讲 毛细支气管炎,哮喘老朋友/35

六种因素让毛细支气管炎盯上你/35

毛细支气管炎是如何发生的/37

毛细支气管炎有哪些表现/37

控制致病因,预防毛细支气管炎/38

毛细支气管炎会发展为哮喘吗/39

第2讲 过敏性鼻炎,常与哮喘同行/40

过敏性鼻炎是如何发生的/40

熟识两种过敏性鼻炎,不容错过/41

第3讲 特应性皮炎,不可轻视的哮喘伙伴/43

特应性皮炎是如何发生的/43

特应性皮炎有哪些表现/44

在生活中如何预防变应性皮炎/46

第4篇

如何正确辨认哮喘/47

第1讲 记住这些,让你轻松认清小儿哮喘/49

三大依据帮你确认哮喘/49

求助实验室检查明确哮喘/50

第2讲 判断哮喘有标准,牢记是关键/51

详析小儿哮喘的诊断标准/51

什么是咳嗽变异型哮喘/53

第3讲 切莫误认这些疾病为哮喘/55

咽部疾病/55

喉部疾病/55

支气管狭窄或软化/55

气道异物/56

毛细支气管炎/56

上呼吸道感染/56

支气管淋巴结结核/57

其他/57

第5篇

了解诊治哮喘的辅助手段很重要/59

第1讲 熟悉哮喘的常规检查有哪些/61

第2讲 深度了解哮喘病情,肺功能检查不可少/62

哮喘患儿肺功能有哪些变化/63

峰速仪,评估小儿哮喘病情好帮手/63

第3讲 气道炎性反应测定,监测哮喘

病情没话说/69

最直观检查——纤维支气管镜检查/69

气道高反应性检查(详见本章第四节)/69

最敏感可靠指标——嗜酸性粒细胞阳离子

蛋白浓度测定/69

最经济有效的筛查方法——呼出气一氧化氮

浓度测定/70

第4讲 哮喘的间接证据——气道高反应性的测定/71

第5讲 变应原的检查,不可小觑/72

体内检查过敏原的方法有哪些/73

如何进行过敏原的体外检查/74

第6篇

哮喘核心内容大解析/75

第1讲 小儿哮喘分期1、2、3/77

怎样判断急性发作期/77

慢性持续期有哪些表现/79

家长在临床缓解期时应如何做/79

第2讲 小儿哮喘病情是怎么分级的/80

第3讲 小儿哮喘三大类要分清/82

第7篇

哮喘的治疗,科学严谨很关键/85

第1讲 怎么控制哮喘/87

哮喘长期控制,七条标准不能忽/87

家长如何正确了解小儿哮喘病情/88

第2讲 浅识哮喘治疗目标和原则/91

哮喘治疗的七条目标/91

哮喘治疗原则,抗炎是重点/91

第3讲 必知的哮喘长期规范化治疗方案/92

急性发作期,治疗有四点/92

临床缓解期,四点要注意/93

控制哮喘,及早治疗是关键/93

第8篇

哮喘治疗中的药物选择/95

第1讲 防治哮喘首选药物——皮质激素/97

皮质激素应用史/97

皮质激素为什么可以治疗哮喘/98

如何使用皮质激素治疗哮喘/98

大量使用皮质激素当心这些危害/100

吸入皮质激素出现不良反应怎么办/101

长期吸入激素治疗小儿哮喘安全吗/102

第2讲 拟肾上腺素能药和 β_2 受体激动剂/103

这两类药物平喘机制有四点/103

了解四种药,治疗哮喘更有效/103

第3讲 茶碱类药物治哮喘有要求/106

茶碱平喘机制有七点/106

七种情况用茶碱,没问题/106

茶碱中毒危险大,解救有方法/107

第4讲 抗胆碱药,有待更深开拓/108

抗胆碱药的平喘机制/108

抗胆碱药,主治两种病/108

展望抗胆碱药,未来潜力大/108

第9篇

五种哮喘并发症,家长要留意/111

第1讲 小心并发症一:气胸与纵隔气肿/113

看看气胸、纵隔气肿是怎么回事/113

这些表现提醒你当心气胸、纵隔气肿/113

气胸的治疗/114

第2讲 小心并发症二:急性呼吸衰竭/115

容易引发呼吸衰竭的因素有哪些/115

呼吸衰竭八种早期症状,不要放过/116

第3讲 小心并发症三:肺动脉高压与肺心病/117

第4讲 小心并发症四:生长发育迟缓/118

哮喘导致生长发育迟缓的原因有三种/118

如何防止生长发育迟缓的发生/119

第5讲 小儿并发症五:猝死/119

四种情况会诱发哮喘患儿猝死,莫大意/120

预防猝死,家长最应注意些什么/120

如何防治哮喘猝死的发生/121

第10篇

教你如何有效防治哮喘/123

第1讲 日常生活预防哮喘有方法/125

家长应询问各自有无相关家族史/125

预防哮喘,避免接触过敏原是要点/125

适当参加体育活动,很重要/126

积极参加哮喘教育,很必要/127

提倡母乳喂养,预防食物过敏/127

禁用可能诱发哮喘发作的药物/127

第2讲 防治哮喘最常用的方法药物控制/128

吸入型皮质激素,常与 β 受体激动剂合用/128

抗组胺药,可与吸入型皮质激素合用/129

抗白三烯药物,与吸入型皮质激素

并肩作战效果强/129

第3讲 不可忽视的免疫疗法/130

什么是脱敏疗法/130

什么是非特异性免疫疗法/131

第11篇

做好哮喘的教育和管理/133

第1讲 哮喘的家庭管理应该怎么做/135

第2讲 建立患儿-家庭-医生间的伙伴关系/137

第3讲 医护人员,抗哮喘不能没有的

战斗伙伴/138

开展哮喘的科普教育/138

建立资料档案,清楚掌握病人情况/138

指导病人用药,减少错误率/139

指导规范使用最高呼气流速仪/139

建立随访复诊计划,关注病情发展/139

指导哮喘日记的填写/139

指导自我管理方案,提高临床疗效/139

参与建立哮喘治疗中心/140

参与建立呼吸治疗室/140

重视患儿家长的心理疏解/140

组织哮喘之家活动/141

NO.1

目前，全球哮喘患者约3亿人，中国哮喘患者约3000万人，全球每年约18万人死于哮喘，可见，哮喘严重影响着人们的生活，那么，我们应该如何正确看待哮喘，如何将它的危害降到最低呢？从认识它开始吧！

第1篇 认清儿童哮喘很重要



第1讲 什么是哮喘

支气管哮喘(简称哮喘)是由多种细胞(嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞和气道上皮细胞等)和细胞组分共同参与的气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症易导致气道反应性的增加,当接触物理、化学、生物等刺激因素时发生广泛多变的可逆性气流受限,从而引起反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等症状,常在夜间和(或)清晨发作或加剧,多数患儿可经治疗缓解或自行缓解。

这一定义从不同角度描述了哮喘的特征,是一个综合的概念,通俗来讲,哮喘的本质就是一种气道的慢性炎症,那么也就决定了哮喘是一种需要长期治疗的疾病。



哮喘发病机制十分复杂，与免疫、神经、精神、内分泌因素和遗传学背景密切相关。

无法抵挡的免疫因素

正常人体内有两种免疫类型，细胞免疫和体液免疫，在哮喘患儿，这两种免疫类型均参与气道炎症的发生和发展。简单的说，当哮喘患儿第一次接触了过敏原之后，其体内的免疫系统就会产生记忆，当患儿再次接触相同过敏原时，免疫系统就会迅速识别并展开攻击，在这一攻击过程中体内会释放大量物质，这些物质会导致患儿气道平滑肌收缩、血管扩张充血、黏液分泌亢进，致使气道痉挛狭窄，导致哮喘急性发作。另有一套机制则可引起更为严重、持久的慢性炎症反应，使气道始终处于高反应状态，致使哮喘患儿症状反复发作，甚至导致气道重塑，造成不可逆的病变。

神经、精神、内分泌,躲在暗处致病因

哮喘患儿的 β -肾上腺素能受体功能低下和迷走神经张力亢进,或同时伴有 α -肾上腺素能神经反应性增强,从而发生气道高反应性(AHR)。气道的自主神经系统除肾上腺素能和胆碱能神经系统外,还存在第三类神经,即非肾上腺素能非胆碱能(NANC)神经系统。该系统又分为抑制性 NACA 神经系统(i-NACA)及兴奋性 NACA 神经系统(e-NACA),两者平衡失调,则可引起支气管平滑肌收缩。

一些患儿的哮喘发作与情绪有关,其原因不明。更常见的是因严重的哮喘发作影响患儿及其家人的情绪。约 2/3 的患儿于青春期哮喘症状完全消失,于月经期、妊娠期和患甲状腺功能亢进时症状加重,均提示哮喘的发病可能与内分泌功能紊乱有关,具体机制不明。

哮喘,当心遗传因素

哮喘具有明显的遗传倾向,患儿及其家庭成员患过敏性疾病和有特应性体质者明显高于正常人群。哮喘为多基因遗传性疾病,已发现许多与哮喘发病有关的基因,如 IgE、IL-4、IL-13、T 细胞抗原受体(TCR)等基因多态性。



近年来，哮喘的发病率和死亡率在全球范围内呈逐年上升的趋势，成为全球关注的公共健康问题。2000 年全球哮喘防治倡议委员会估计全球哮喘患者有 3 亿，目前全球发达国家儿童哮喘的患病率已高达 10% 以上。2006 年由上海疾控中心组织的对上海市学龄期少年儿童哮喘患病率的调查数据显示为 5.92%。2010 年全国 0~14 岁儿童哮喘的第三次流行病学调查已经启动，估计上海少年儿童哮喘患病率将达到 8%~10%。全国有近 3000 万哮喘患者，其中有儿童患儿约 1000 万左右。约 1/3 至 1/2 的中、重症儿童哮喘可迁延至成人。

儿童哮喘患病率——让人担忧的数字

所谓哮喘的患病率，就是指在一段时间内，某一人群中患哮喘的人数在这一人群中所占的比例，通常以百分数来表示。就目前来讲，儿童哮喘的患病率在全球范围内仍以每 10 年 10%~50% 的