

DELE QIGUANYAN ZENMEBAN

得了气管炎

怎么办

张胜杰 编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

得了气管炎怎么办

张胜杰 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书以问答的形式,简要介绍气管炎的基本常识、西医治疗、中医治疗方法;重点阐述了气管炎的自然疗法,包括饮食疗法、运动疗法、药浴疗法、针灸疗法和敷贴、按摩、氧气、刮痧、心理及其他疗法,并介绍了疾病预防与冬病夏治的方法。其内容丰富,方法简便,便于家庭自疗,适合广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

得了气管炎怎么办/张胜杰编著. —北京:金盾出版社,2010.3
ISBN 978-7-5082-6066-2

I. ①得… II. ①张… III. ①气管炎—防治—问答 IV. ①
R562.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206175 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:211 千字

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



气管炎是呼吸系统感染的一种常见疾病,其发病不分年龄、性别、职业和地区,约占呼吸系统疾病的半数以上。通常我们讲的气管炎是指常见的急、慢性支气管炎,其发病原因与病毒性感染和细菌感染有关。其中慢性支气管炎不仅患病率高,而且容易发展成为慢性阻塞性肺病,最后导致肺功能减退,引发肺源性心脏病(肺心病),以致危及生命。慢性支气管炎尤以老年人多见,秋冬季节为发病高峰。该病的早期症状轻微,春暖后缓解;晚期炎症加重,症状长年存在,不分季节。根据最新资料调查显示,我国慢性支气管炎的患病率约为 5.82%,老年人约为 15%;有些地区甚至高达 20%~30%,其中有 1%~2%的患者可发展为肺源性心脏病。目前,对慢性支气管炎等肺部疾病尚无特别有效的治疗方法,因此调养身体、注重保健已成为气管炎患者重要的康复措施。因此,编写了《得了气管炎怎么办》一书,为患者战胜疾病提供有效的防治措施。

得了气管炎怎么办?重在调养,而在调养后症状缓解的同时,积极预防疾病复发是关键。本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答的方式介

绍了气管炎的基本常识、西医治疗、中医治疗方法,重点阐述了气管炎的自然疗法,包括饮食疗法、运动疗法、药浴疗法、针灸疗法和敷贴、按摩、氧气、刮痧及其他疗法,并介绍了疾病的预防与冬病夏治方法。

本书集知识性、科学性、实用性和可读性于一体,内容丰富,通俗易懂;方法简便,便于家庭自疗,适合广大群众阅读参考。然而,由于水平所限,缺点、不足之处在所难免,请广大读者给予批评指正。

张胜杰



目 录

一、基本常识

1. 如何认识气管? (1)
2. 引起急性支气管炎的因素有哪些? (1)
3. 急性支气管炎的临床表现和体征有哪些? (2)
4. 什么是慢性支气管炎? (3)
5. 慢性支气管炎的临床表现有哪些? (4)
6. 慢性支气管炎的致病因素有哪些? (5)
7. 慢性支气管炎的分类及分期有哪些? (8)
8. 怎样诊断慢性支气管炎? (9)
9. 怎样自我判断慢性支气管炎病情的轻重? (10)
10. 怎样鉴别慢性支气管炎与急性支气管炎? (11)
11. 怎样鉴别慢性喘息型支气管炎与支气管哮喘? (11)
12. 怎样鉴别慢性支气管炎与支气管扩张? (12)
13. 怎样鉴别慢性支气管炎与肺结核? (12)
14. 怎样鉴别慢性支气管炎与肺癌? (13)
15. 如何鉴别慢性支气管炎与左心衰竭? (13)
16. 什么是小儿支气管炎? (14)
17. 小儿可能患慢性支气管炎吗? (14)
18. 小儿喘息性支气管炎有什么特点? (15)
19. 小儿支气管炎不及时彻底治愈有什么严重后果? ... (15)
20. 如何看待咳嗽的作用? (16)
21. 经常咳嗽是慢性支气管炎吗? (17)
22. 慢性支气管炎病人为什么有不同的咳嗽声调? (18)



- 23. 慢性支气管炎病人咳痰的颜色为什么不一样? (18)
- 24. 慢性支气管炎病人常有咯血吗? (19)
- 25. 慢性支气管炎会传染吗? (19)
- 26. 为什么慢性支气管炎会发展成肺气肿? (19)
- 27. 为什么慢性支气管炎会导致肺心病? (20)
- 28. 为什么慢性支气管炎会导致肺癌? (20)
- 29. 慢性支气管炎与慢性阻塞性肺病的关系如何? (21)
- 30. 鼻腔疾病对慢性支气管炎有什么影响? (22)
- 31. 慢性支气管炎需要做CT检查吗? (23)
- 32. 慢性支气管炎需要做纤维支气管镜检查吗? (23)
- 33. 慢性支气管炎好发于哪个年龄段和季节? (24)
- 34. 慢性支气管炎患者在冬春之交应注意什么? (24)
- 35. 哪些职业易患慢性支气管炎? (25)
- 36. 经常出差的慢性支气管炎患者应注意什么? (26)
- 37. 慢性支气管炎是老年病吗? (27)
- 38. 如何护理慢性支气管炎病人? (27)
- 39. 小儿支气管炎的家庭护理如何进行? (28)
- 40. 如何做好患喘息性支气管炎婴幼儿的护理? (29)
- 41. 慢性支气管炎的排痰方法有哪些? (30)
- 42. 急性支气管炎的家庭应急处理有哪些方法? (31)

二、西医治疗

- 1. 慢性支气管炎的西医治疗原则是什么? (33)
- 2. 慢性支气管炎急性发作期怎样治疗? (33)
- 3. 得了急性支气管炎怎样治疗? (36)
- 4. 慢性支气管炎缓解期怎样治疗? (36)
- 5. 慢性喘息型支气管炎怎样治疗? (37)



6. 慢性支气管炎如何正确使用抗生素？	(37)
7. 慢性支气管炎如何正确使用镇咳药物？	(38)
8. 治疗慢性支气管炎为什么要配合使用多西环素？	(38)
9. 慢性支气管炎患者为何不可常服抗生素？	(39)
10. 为什么慢性支气管炎应慎用镇咳药？	(40)
11. 慢性支气管炎患者为什么要慎用气雾剂？	(41)
12. 慢性支气管炎病人为什么要慎用镇静药？	(42)
13. 常用祛痰药有哪些？	(42)
14. 常用镇咳药有哪些？	(43)
15. 常用解痉平喘药有哪些？	(44)

三、中医治疗

1. 中医对慢性支气管炎是怎样认识的？	(48)
2. 什么是慢性支气管炎的本证？	(48)
3. 什么是慢性支气管炎的标证？	(50)
4. 中医对慢性支气管炎如何划分？	(52)
5. 慢性支气管炎如何进行辨证施治？	(53)
6. 中医怎样治疗老年慢性支气管炎？	(56)
7. 慢性支气管炎患者能否长期服中药？	(56)
8. 如何煎服中药？	(56)
9. 治疗慢性支气管炎的常用中成药有哪些？	(57)
10. 常用止咳化痰的中成药有哪些？	(61)
11. 常用解痉平喘的中成药有哪些？	(64)
12. 治疗慢性支气管炎的清热化痰类中草药方 有哪些？	(67)
13. 治疗慢性支气管炎的温肺化痰类中草药方 有哪些？	(68)



14. 治疗慢性支气管炎的经验方有哪些? (69)
15. 治疗慢性支气管炎的民间单方有哪些? (70)
16. 治疗慢性支气管炎化痰的中草药有哪些? (70)
17. 治疗急性支气管炎的验方有哪些? (74)
18. 治疗急性支气管炎的民间单方有哪些? (76)
19. 治疗急性支气管炎的民间偏方有哪些? (77)
20. 具有化痰作用的中药验方有哪些? (78)
21. 具有平喘作用的中药验方有哪些? (79)
22. 具有止咳作用的中草药有哪些? (81)
23. 具有平喘作用的中草药有哪些? (83)

四、自然疗法

- (一) 饮食疗法 (89)
 1. 什么是饮食疗法? (89)
 2. 饮食疗法对人体有哪些好处? (90)
 3. 慢性支气管炎及各期的饮食选择应遵循哪些原则? (90)
 4. 中老年慢性支气管炎的择食原则是什么? (92)
 5. 慢性支气管炎患者能喝酒吗? (93)
 6. 慢性支气管炎患者能喝茶吗? (94)
 7. 支气管炎患者能喝咖啡吗? (94)
 8. 为什么慢性支气管炎患者不能吃得太饱? (95)
 9. 哪些食物不适合慢性支气管炎患者食用? (95)
 10. 如何准备慢性支气管炎的一日食谱? (97)
 11. 慢性支气管炎缓解期的食疗方有哪些? (97)
 12. 常用的化痰平喘、补气养阴、温阳类食物有哪些? (98)



13. 慢性支气管炎的分期食疗验方有哪些? (98)
14. 慢性支气管炎的常用食疗验方有哪些? (99)
15. 冬季预防慢性支气管炎的食疗方有哪些? (101)
16. 药膳有哪些特点? (102)
17. 药膳的用量与用法怎样掌握? (102)
18. 药膳的烹调方法有哪些? (103)
19. 适宜慢性支气管炎的药膳有哪些? (104)
20. 慢性支气管炎的药膳调养方有哪些? (107)
21. 慢性支气管炎风寒束肺证的药膳方有哪些? (108)
22. 慢性支气管炎风热犯肺证的药膳方有哪些? (109)
23. 慢性支气管炎燥热伤肺证的药膳方有哪些? (109)
24. 慢性支气管炎痰热壅肺证的药膳方有哪些? (110)
25. 慢性支气管炎湿痰阻肺证的药膳方有哪些? (111)
26. 慢性支气管炎外寒内热证的药膳方有哪些? (111)
27. 慢性支气管炎肺脾气虚证的药膳方有哪些? (112)
28. 慢性支气管炎脾肾阳虚证的药膳方有哪些? (113)
29. 慢性支气管炎肺肾阳虚证的药膳方有哪些? (113)
30. 慢性支气管炎肺肾阴虚证的药膳方有哪些? (114)
31. 药粥对慢性支气管炎有哪些作用? (115)
32. 煮制药粥有哪些方法? (116)
33. 化痰止咳的药粥有哪些? (116)
34. 适用于慢性支气管炎缓解期的药粥有哪些? (118)
35. 进补的意义是什么? (119)
36. 进补的原则是什么? (119)
37. 进补有哪些种类? (120)
38. 进补有哪些禁忌? (121)
39. 进补对慢性支气管炎的好处体现在哪里? (122)
40. 怎样选择适合自己的进补方法? (122)



41. 进补时应注意哪些问题? (123)
42. 吃了补品后影响食欲怎么办? (123)
43. 秋季进补为何要注意养肺? (124)
44. 慢性支气管炎在冬季进补的原则是什么? (125)
45. 慢性支气管炎患者冬令如何进补? (126)
46. 慢性支气管炎进补的食品有哪些? (127)
47. 调养菜与平常菜肴有区别吗? (145)
48. 调养菜有哪些特点? (145)
49. 调养菜的正确配料方法有哪些? (146)
50. 调养菜的制作有哪些讲究? (146)
51. 适宜气管炎患者的肉类调养菜谱有哪些? (148)
52. 适宜气管炎患者的鱼类调养菜谱有哪些? (153)
53. 适宜气管炎患者的禽类调养菜谱有哪些? (154)
54. 适宜气管炎患者的珍补品调养菜谱有哪些? (159)
55. 适宜气管炎患者的蔬菜类调养菜谱有哪些? (160)
56. 适宜气管炎患者的甜食类调养菜谱有哪些? (162)
57. 如何制作慢性支气管炎的药草茶? (164)
58. 慢性支气管炎的保健药羹有哪些? (164)
- (二)运动疗法..... (165)
 59. 运动对防治慢性支气管炎有什么效果? (165)
 60. 适宜慢性支气管炎患者的体育锻炼有哪些? (167)
 61. 慢性支气管炎患者进行体育锻炼需要注意
 什么? (169)
 62. 呼吸操对防治慢性支气管炎有哪些作用? (170)
 63. 慢性支气管炎患者进行呼吸操锻炼的方法有
 哪些? (171)
 64. 慢性支气管炎患者做呼吸操需要注意什么? (173)
 65. 耐寒锻炼对防治慢性支气管炎有哪些作用? (174)



66. 慢性支气管炎患者进行耐寒锻炼的方法有哪些?	(175)
67. 慢性支气管炎患者进行耐寒锻炼时的注意事项有哪些?	(177)
(三) 药浴疗法	(177)
68. 药浴疗法的作用有哪些?	(177)
69. 药浴疗法的种类和方法有哪些?	(178)
70. 药浴疗法有哪些注意事项?	(180)
71. 治疗慢性支气管炎的药浴方有哪些?	(181)
(四) 针灸疗法	(184)
72. 针灸疗法对治疗慢性支气管炎有哪些作用?	(184)
73. 治疗慢性支气管炎的体穴针灸疗法有哪些?	(184)
74. 如何用毫针辨证治疗急性支气管炎或慢性支气管炎急性发作期?	(185)
75. 如何用毫针辨证治疗慢性支气管炎缓解期?	(186)
76. 采用体穴针灸疗法有哪些注意事项?	(187)
77. 头部针灸疗法的作用和注意事项有哪些?	(188)
78. 治疗慢性支气管炎的头针穴位有哪些?	(188)
79. 治疗慢性支气管炎的头针疗法有哪些?	(189)
(五) 敷贴疗法	(190)
80. 何谓敷贴疗法?	(190)
81. 应用敷贴疗法的注意事项有哪些?	(191)
82. 治疗慢性支气管炎的敷贴疗法有哪些?	(191)
(六) 按摩疗法	(195)
83. 按摩疗法有哪些作用?	(195)
84. 按摩疗法防病治病有哪些优点?	(196)
85. 按摩疗法有哪些注意事项?	(196)
86. 治疗慢性支气管炎的体穴按摩疗法有哪些?	(197)



(七) 氧气疗法	(204)
87. 氧气疗法的作用有哪些?	(204)
88. 采用氧气疗法应注意什么?	(205)
89. 慢性支气管炎的氧气疗法有哪些?	(206)
(八) 刮痧疗法	(208)
90. 为什么刮痧疗法有防治疾病的作用?	(208)
91. 刮痧疗法使用的器具有哪些?	(209)
92. 刮痧疗法使用的刮痧介质有哪些?	(210)
93. 刮痧疗法的注意事项有哪些?	(210)
94. 刮痧治疗急性慢性支气管炎的方法有哪些?	(211)
(九) 心理疗法	(212)
95. 为什么悲观情绪对慢性支气管炎的康复不利?	(212)
96. 慢性支气管炎患者如何保持乐观情绪?	(212)
97. 为什么说笑口常开有利于支气管炎的康复?	(213)
98. 为什么说音乐疗法有利于支气管炎的康复?	(214)
99. 为什么说吹管乐有利于支气管炎康复?	(214)
(十) 其他疗法	(215)
100. 为什么空气浴有利于慢性支气管炎防治?	(215)
101. 为什么森林疗法适合于慢性支气管炎的防治?	(216)
102. 采用温泉浴对治疗慢性支气管炎有哪些作用?	(217)
103. 采用香花疗法对治疗慢性支气管炎有什么作用?	(218)
104. 怎样用脐疗治疗慢性支气管炎?	(218)
105. 怎样用超短波治疗支气管炎?	(219)
106. 怎样用紫外线治疗支气管炎?	(220)
107. 怎样运用拔罐法治疗支气管炎?	(221)



五、疾病预防

1. 怎样预防慢性支气管炎的继发感染? (224)
2. 预防慢性支气管炎继发感染的要点有哪些? (224)
3. 为什么夏季进补能预防咳喘病冬天复发? (225)
4. 慢性支气管炎病人如何进行冬季保健? (226)
5. “春捂秋冻”对呼吸道疾病患者有何保健意义? (227)
6. 支气管炎患者能用羽绒制品吗? (228)
7. 慢性支气管炎患者节假日应注意些什么? (228)
8. 慢性支气管炎患者为什么要重视冬季的“衣食住行”? (229)
9. 预防慢性支气管炎为什么应始于儿童期? (230)
10. 怎样预防小儿慢性支气管炎? (232)
11. 为什么接种卡介苗能防治慢性支气管炎? (232)
12. 为什么慢性支气管炎患者怕感冒? (233)
13. 为什么慢性支气管炎患者预防感冒比治疗感冒更重要? (233)
14. 如何做好慢性支气管炎缓解期的预防? (235)
15. 预防慢性支气管炎的具体措施有哪些? (236)
16. 慢性支气管炎能用药物预防吗? (237)
17. 慢性支气管炎的转归与预后如何? (238)
18. 为什么说慢性支气管炎患者不容易过冬? (238)

六、冬病夏治

1. 什么是冬病? (240)
2. 什么是冬病夏治? (240)



3. 冬病夏治应注意哪些问题? (242)
4. 为什么说冬病夏治属于预防性的治疗措施? (242)
5. 冬病夏治有什么特点? (244)
6. 冬病夏治有哪些方法? (246)
7. 中医如何认识夏季防病与养生? (249)
8. 夏季养生应从哪几个方面入手? (250)
9. 中医如何认识冬季防病与养生? (250)
10. 慢性支气管炎冬病夏治的敷贴疗法如何选用? (251)
11. 慢性支气管炎冬病夏治的艾灸疗法如何选用? (253)
12. 慢性支气管炎冬病夏治如何用耳压疗法? (254)
13. 慢性支气管炎冬病夏治如何选用饮食疗法? (254)



一、基本常识

1. 如何认识气管?

气管位于颈前正中、食管的前方,是一个由软骨、肌肉、黏膜和结缔组织构成的管腔。上端起自环状软骨下缘,相当第六颈椎平面,向下进入胸腔,其下端相当第五胸椎上缘,在此分成左右两主支气管,分叉处称气管隆凸,其边缘光滑锐利。气管软骨以呈向后方开放的马蹄形不完整的软骨环为支架,共计 16~20 个,以气管环韧带将其互相连接。气管的长度及内径依性别、年龄及呼吸状态而不同。成年男性长约 12 厘米,女性约 10 厘米,气管内径左右为 2.0~2.5 厘米,前后为 1.5~2.0 厘米。气管环的缺口约占气管横断面周长的 1/3,由纵行的弹性结缔组织纤维和横行、斜行平滑肌加以封闭称气管膜部,形成气管后壁,与食管前壁紧接,故呼吸时气管可以扩大或缩小。气管下端的分叉处比较固定,其余部分较易活动,可随头部伸仰、颈部转动、吞咽、呼吸等动作而变换位置。气管、支气管覆以假复层柱状纤毛上皮,纤毛运动呈波浪式,从下而上,易于排出下呼吸道分泌物。

2. 引起急性支气管炎的因素有哪些?

急性支气管炎是由病毒或细菌感染,物理、化学性刺激或变态反应引起的支气管黏膜的急性炎症,也可由急性上呼吸道感染向下蔓延而来。

急性感染性支气管炎一年四季均可发生,多流行于冬季,常为急性上呼吸道感染的一部分,可发生于普通感冒或鼻咽、喉及气管



支气管树的其他病毒感染之后,常伴发继发性细菌感染。引起急性支气管炎的病毒有腺病毒、冠状病毒、流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、柯萨奇病毒、鼻病毒、风疹病毒、麻疹病毒,以及肺炎支原体、衣原体等。此外,肺炎球菌、溶血性链球菌、流感杆菌、葡萄球菌等细菌也可引起本病。

现代医学认为,引起急性支气管炎的病因是与病毒、细菌、物理、刺激性化学气体、寄生虫病、某些传染性疾病及异性蛋白的变态反应等因素有关。常见的诱发因素包括受凉、过度劳累及营养不良、佝偻病、慢性鼻炎、咽炎或接触空气中的污染物等。急性刺激性支气管炎的致病因素包括植物、矿物粉尘、强酸、氨,以及某些挥发性有机溶剂,如氯、硫化氢、二氧化硫或溴化物的气味;环境刺激物包括臭氧、二氧化氮或吸入烟草制品等。

急性支气管炎在中医学中多属“咳嗽”范畴,其发病主要是由肺气失降引起,但与其他脏腑也有一定关系。中医学认为,风热犯肺,肺失清肃,热熬津液,故咳嗽痰黄而稠,或咳而不爽;邪客皮毛,故有头痛、恶寒、发热等表证;肺开窍于鼻,咽喉为呼吸之门户,热郁于肺,肺气不利,故见鼻塞、喷嚏、咽喉疼痛、声音沙哑;热灼肺络,络伤则血不循经,见痰中带血丝;肺失宣降,累及脾胃,气逆则恶心呕吐;痰阻胸膈,气机不利,因而咳则胸腹疼痛。

3. 急性支气管炎的临床表现和体征有哪些?

急性支气管炎起病往往先有上呼吸道感染的症状,如鼻塞、喷嚏、咽痛、声音嘶哑等,全身症状轻微,仅有轻度畏寒、发热、头痛及全身酸痛等。咳嗽开始不重,呈刺激性干咳,痰少或无痰。1~2日后咳嗽加剧,因支气管内炎性分泌物增加而逐渐出现少量黏液状痰,并很快转为脓性痰,明显的脓痰提示有多重细菌感染。有些病人有烧灼样胸骨后痛,较重的病例往往在晨起、睡觉体位改变、吸入冷空气和体力活动后有阵发性咳嗽,有的甚至终日咳嗽。咳