

健康百事通

主 审 房 敏
总主编 朱国苗

主 编 张念志



KECHUANBING
JIATING TIAOYANG

家
庭

咳 喘 病

调
养

- 什么是“老慢支”
- 什么是哮喘
- 什么是肺气肿
- 哮喘有哪几种
- 哮喘患者能运动吗
- 哮喘患者如何食疗
- 中医是怎样治疗哮喘病的



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

哮喘病家庭调养

主 审 房 敏
总主编 朱国苗
主 编 张念志

上海中医药大学出版社

责任编辑 王德良

技术编辑 徐国民

责任校对 郁 静

封面设计 王 磊

出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

哮喘病家庭调养 / 张念志主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 8

ISBN 7 - 81010 - 874 - 3

I. 咳... II. 张... III. ①咳嗽-防治②哮喘-防治 IV. R562. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 045824 号

哮喘病家庭调养

主 编 张念志

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海中松立信印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/18 印张 13.555 字数 220 千字 印数 1—4250 册

版次 2006 年 7 月第 1 版

印次 2006 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 81010 - 874 - 3/R · 826

定价 25.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021 - 51322545 联系)

主编介绍

张念志 副主任医师、医学博士、硕士生导师，从事呼吸内科的医疗、教学、科研近二十年。现任安徽中医学院第一附属医院呼吸内科主任兼实验中心副主任、中医内科学教研室副主任。国家中医药管理局重点学科——中医内科呼吸学科带头人助理、中华中医药学会中医急诊分会常委、中华中医药学会内科肺系病专业委员会委员、中华医学会安徽分会呼吸病学分会委员、安徽省高等学校首期中青年学科带头人培养对象、安徽中医学院第一附属医院首批学科带头人培养对象。主持国家自然科学基金课题 1 项、省自然科学基金课题 1 项、参加省部级课题 5 项、出版著作 5 部、论文 10 余篇。

责任编辑 王德良
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

内 容 提 要

深秋一天的深夜时分，一辆救护车拉着“呜呜”的警笛声驶出了北方市北方新村，车上的老李急促地喘着大气，额上不断地淌着汗珠，一旁的随车医生在不停地忙碌着……原来老李的咳喘病又发作了，现在被送往医院。

本书随着老李病情的变化，分“认识疾病”、“护理要点”、“心理调摄”、“生活起居”、“饮食宜忌”、“运动锻炼”、“学看化验”、“传统疗法”、“娱乐活动”、“家庭药箱”、“预防措施”等板块，向读者介绍有关咳喘病治疗、护理、康复等方面的知识。

<http://www.tcmonline.com.cn>

《常见病家庭调养》编委会

主 审 房 敏

总 主 编 朱国苗

副总主编 方朝晖 王翼洲 张念志
戴小华 邹纯朴

《哮喘病家庭调养》编委会

主 编 张念志

副主编 冯曙霞

编 委 张念志 冯曙霞 周宝银 杨晓梅

序 一

当一个人患了病找医生治疗时,医生常常会对患者说:三分治疗,七分调养。尤其是得了慢性病,或者是急性病经过治疗,转入康复阶段时,调养就成为医生、患者及其家属对待疾病的共同的态度。

但是,我们在临床中经常见到,有些医生或者患者及其家属,往往重治疗、轻调养,而且把治疗疾病仅仅看成是医疗机构的事,忽视了预防、调养的重要环节。因此,会出现有些大医院人满为患的现象,其中不乏慢性病需要家庭调养的患者。这种现象,会给医疗资源带来过度消费。

一个人患病,其疾病的发展、转归及其处理的整个过程,一部分发生在医院,是由医护人员处置的;另一部分,甚至是很大一部分则发生在社会和家庭,需要患者自己及其家属去处置。只有医疗和调养的结合,治疗和调理的结合,医院和家庭的结合,被动和主动的结合,才能使疾病得到全程的合理治疗。这样,就体现了当今生物—心理—社会医学模式的观念。

由上海中医药大学出版社策划并出版,朱国苗医师为总主编的这一套家庭调养丛书,就是顺应这种医学模式观念及社会需要应运而生的。丛书先期出版计有六种——《中风后遗症家庭调养》、《慢性肝炎家庭调养》、《糖尿病家庭调养》、《心脏病家庭调养》、《哮喘病家庭调养》和《老年痴呆家庭调养》。这六种书选题得当,所介绍的病种既是常见的,又是难治的慢性病,需要长期治疗、长期调养。

丛书的总主编朱国苗医师,毕业于安徽中医学院,又深造于上海中医药大学,重视实践,勤于思考,文笔流畅,作为总主编,是胜任的。其他几位撰稿者,方朝晖博士、张念志博士、戴小华硕士、王翼洲硕士、邹纯朴博士,分别是内分泌专业、呼吸内科专业、心血管专业、消

化专业、老年病专业及神经康复专业中有一定造诣,且学术建树较高的中青年医学骨干专家。他们在丰富的临床实践基础上,博览群书,结合自己的研究成果加以阐述,是对这一套丛书科学性、实用性、可读性的保证。

我在捧读书稿之后,颇为赞赏,积极推荐,乐而为序。

上海市康复医学会副会长

上海市中医针灸推拿临床医学中心主任

严隽陶

2006年6月于上海

序 二

随着社会的飞速发展,科技进步等给人类带来便利的同时,现代生活方式又使得中风、心脏病、糖尿病、哮喘病、肝病及老年痴呆等疾病的发病率大大提升,直接危害人们的身心健康,影响人们的生活和工作。虽然针对这些疾病的治疗取得了长足的发展,但由于这些疾病是难治病、慢性病,所以对其科学、合理地调养就显得尤为重要,普及人民群众对这些疾病的认识,指导患者及其家属对这些疾病后期的调养,是医生的另一种使命。

以朱国苗医师为总主编的这套家庭常见病调养丛书,分《中风后遗症家庭调养》、《心脏病家庭调养》、《哮喘病家庭调养》、《糖尿病家庭调养》、《慢性肝炎家庭调养》及《老年痴呆家庭调养》等六种,共100多万字。本丛书载录了这些疾病的有关概念,适量引入了有关疾病的最新研究进展。从中医与西医相结合,医疗与生活相结合等不同的切入点,对相关疾病的日常护理、心理调摄、生活起居、饮食宜忌、运动锻炼、家庭药箱、学看化验、娱乐活动和传统疗法等方面进行了系统的阐述,是一套既注重理论性更注重通俗性和实用性的系列疾病家庭调养的科普丛书。

本丛书的作者是一批年富力强、富有朝气的中青年医务人员。他们中的多数具有中西医学的较高学历和多年的临床实践经历,也了解相关疾病的最新进展。他们虽不能说已经学贯中西,但毕竟能在中西两方面采撷精华,并使之相互补充,相得益彰。在他们进行日常医疗活动之余,能将“生物—心理—社会”的全新医学模式运用于临床实践,更加注重疾病的调养防护,是及其难能可贵的,有十分积极的社会意义。

本丛书文字简明扼要、精要练达、通俗易懂,足可作为社区医护人员及基层医护人员的一套十分有益的案头常备参考书,更是患者及其家属必备的相关疾病家庭调养指南,爰乐为之序。

安徽省中医院名誉院长

北京中医药大学博士研究生导师

韩明向

2006年6月于合肥

导 读

这是一套什么样的书



这是一套为读者讲述各种常见疾病家庭护养的丛书,包括中风后遗症、心脏病、哮喘病、慢性肝炎、糖尿病、老年性痴呆六类疾病。作者以问答的形式对这些常见疾病分别从“认识疾病”等十个方面进行了详尽的阐述,力图让读者对这些常见疾病的病因、发病机理、预防、治疗,特别是实用易行的家庭护养有所了解,并能将这些护养知识应用到实际生活中。

“家庭调养”,是这套丛书经常提到的一个词。在作者的心目中,这个词与医院里经常提到的“护理”概念还是有较大区别的,“调养”的范围要更宽广一些,包括对疾病的护理和精神心理的调养,而且更强调创造和谐舒适的社会家庭环境对患者疾病康复的重要性,自始至终都贯穿了“生物—心理—社会”的全新医学模式,强调把患者放到家庭、社会的大背景下进行护养,力求让患者从生理、心理、家庭和社会等方面得到全方位的康复。

这是一套写给患者及其家属,以及其他关心上述六种疾病康复的人们的丛书,由于写这些书的作者们皆是长期工作在综合性“三甲”医院临床各科的骨干医生,所写的内容又都是融科学性、通俗性与实用性于一体,所以也适合作为社区医护工作者、基层医护人员及广大医学生作为向患者及其家属进行科普宣传的常用工具书。

怎么阅读这套书



为了便于阅读,作者以问答的形式,从各常见疾病家庭护养最迫切需要解决的问题出发,按照“认识疾病”、“护理要点”、“心理调摄”、“生活起居”、“饮食宜忌”、“运动锻炼”、“家庭药箱”、“学看化验”、“娱

乐活动”和“传统疗法”的顺序编排。读者可以从自己最想了解病种出发,开始本书的阅读旅程。作者并不提倡一口气从头到尾把这套丛书读完,读者可以随时抽取其中的任何一部分开始阅读,直到找到自己最需要的部分;如果能结合具体的疾病有选择地去读它,并将其中的知识应用到实践中,则必将受益匪浅。

这套丛书从常见疾病的家庭护养方面进行阐述,但其中的许多知识则不限于这些疾病,完全可以举一反三地应用到其他的疾病。

这套书是哪些人写的

编写这套丛书的是长期工作在综合性“三甲”医院临床各科的骨干医生,他们大多数是科主任、主任医师、教授,有着丰富的临床经验,在本专业领域都有较深的造诣,在国内外期刊上发表了多篇论文,也有许多专著出版。

为了便于患者本人及其家属可以就书中没有涉及到的,但却在实际疾病护养中碰到的问题向作者本人请教,我们在主编简介中注上了编者现工作单位地址及 E-mail,读者可以通过这些方式同他们本人取得联系。如果读者想更进一步地了解编者及其著作的有关信息,可以在当地的医学图书馆查阅,在当地新华书店查找,也可直接向出版社查询,或者通过编者所在医院的网站,查询到编者的相关信息。

特 别 感 谢

能够完成本套丛书,首先要特别感谢上海中医药大学出版社诸位编辑,他们是编写这套丛书的发起者和策划者,也是为这套丛书的顺利出版付出了辛勤汗水的主要组织者。

我们也特别感谢各位参与编写的工作人员,是他们严谨的治学理念、忘我的投入态度和秉承一种救死扶伤、以患者为亲人、急患者之所急、想患者之所想的精神催生了这套丛书。

我还要特别感谢严隽陶、韩明向教授,他们通读了本套丛书的全

部内容,在创作过程中不断给予热情的鼓励,并欣然应允为本套丛书作序。房敏教授作为主审,也为本书的相关部分给予了热情的指点,并毫无保留地给予我们重要的理论指导。在此一并表示感谢。

最后需要说明的是,由于医学科学的发展速度很快,加上我们水平有限,因此,书中不足与错误在所难免,恳请读者予以指教,以便在再版时改正。

编 者

二〇〇六年六月

引子：老李的咳喘病又犯了

夏季天气也有变化快的时候，虽然十几天前最高气温还在 35℃ 以上，但是受台风影响，一场暴雨使气温急剧下降，老李一不小心咳喘的老毛病又犯了，整天咳嗽、咳痰，稍微一活动就气喘吁吁。今年 75 岁的老李，退休十几年了，平时养养花，遛遛鸟，身体还算硬朗。可就这慢性支气管炎，已有 40 年病史了，一年四季都时不时地咳嗽、咳痰，冬春两季咳得厉害些，夏秋季节要好些，反复发作，每年冬季最少都要住院治疗一次。近十年来出现气喘，活动后加重。这次犯病老李不得不又要去医院住了……

“这下老李又要吃苦头了。”

“老李老李，为什么老是理不清自己的咳喘呢？”

……

望着老李乘坐的救护车慢慢远去，邻居们无助地议论着……

目 录

认 识 疾 病

1. 什么是呼吸? (2)
2. 什么是呼吸系统? (2)
3. 什么是气管、支气管? (4)
4. 呼吸系统有哪些防御功能? (5)
5. 咳嗽、咳痰是怎么回事? (7)
6. 痰的变化说明什么? (8)
7. 什么是呼吸困难? (9)
8. 为什么说吸烟是慢性支气管炎的主要病因? (10)
9. 感染是慢性支气管炎发生的“元凶”吗? (11)
10. 慢性支气管炎发病的内因有哪些? (12)
11. 哪些人容易患慢性支气管炎? (13)
12. 慢性支气管炎有哪些表现? (14)
13. 慢性支气管炎会有什么并发症? (15)
14. 如何判断慢性支气管炎病情的轻重? (16)
15. 肺气肿患者有哪些表现? (17)
16. 慢性支气管炎与急性支气管炎怎么鉴别? (18)
17. 慢性支气管炎与肺结核怎样鉴别? (19)
18. 慢性支气管炎与支气管哮喘怎么鉴别? (20)
19. 慢性支气管炎与支气管扩张怎么鉴别? (21)
20. 哮喘分几型? (22)
21. 慢性支气管炎与矽肺怎样鉴别? (23)
22. 慢性支气管炎如何与肺癌相鉴别? (24)
23. 如何鉴别慢性支气管炎与心脏病? (25)
24. 什么是职业性哮喘? (26)

护 理 要 点

1. 哮喘合并呼吸衰竭时如何护理? (30)
2. 哮喘合并肺心病时如何护理? (31)
3. 对哮喘患者怎样进行生活护理? (32)
4. 对哮喘患者如何进行家庭护理? (33)
5. 如何护理哮喘缓解期患者? (34)
6. 如何护理发作期的哮喘患者? (35)
7. 如何护理危重期的哮喘患者? (36)
8. 如何护理恢复期的哮喘患者? (37)
9. 对咳嗽痰多患者有哪些护理措施? (38)
10. 怎样护理老年重症哮喘患者? (39)
11. 老年肺心病患者有哪些观察要点? (40)
12. 肺心病缓解期患者怎样调治? (42)
13. 肺炎患者如何护理? (43)
14. 老年哮喘的中医护理有哪些? (44)

心 理 调 摄

1. 良好情绪对哮喘防治有何意义? (48)
2. 哮喘发作与情绪有关吗? (49)
3. 怎样对老年人进行心理护理? (50)
4. 哮喘患者为什么要注意心理问题? (52)
5. 对哮喘患者进行心理疗法的原则是什么? (53)
6. 哮喘有哪些心理疗法? (55)
7. 哮喘患者如何避免精神紧张? (56)
8. 哮喘患者如何调节情绪? (58)
9. 肺气肿患者应保持怎样的心态? (59)
10. 肺气肿患者如何放松自己? (60)
11. 对肺心病患者如何做好心理护理? (61)
12. 肺炎患者可采用哪些心理疗法? (62)
13. 冠心病患者感冒后如何进行心理调节? (63)

14. 糖尿病患者感冒后如何进行心理调节?	(64)
-----------------------------	--------

生活起居

1. 老年慢性支气管炎患者冬季如何保暖?	(68)
2. 慢性支气管炎患者如何注意劳动保护?	(68)
3. 慢性支气管炎患者为什么必须戒烟?	(70)
4. 戒烟有什么办法?	(71)
5. 哮喘患者在春季如何调养?	(72)
6. 哮喘患者在夏季如何调养?	(73)
7. 哮喘患者在秋季如何调养?	(74)
8. 哮喘患者在冬季如何调养?	(75)
9. 如何清理过敏性哮喘患者的居室?	(76)
10. 哮喘患者使用空调时要注意什么?	(77)
11. 慢性支气管炎患者室内布置应注意什么?	(78)
12. 哮喘患者生活环境的湿度和温度应如何掌握?	(79)
13. 肺心病患者在家庭生活中应注意哪些问题?	(80)
14. 肺心病患者春季起居应注意什么?	(82)
15. 肺心病患者夏季起居应注意什么?	(82)
16. 肺心病患者秋季起居应注意什么?	(83)
17. 肺心病患者冬季起居应注意什么?	(84)

饮食宜忌

1. 老年慢性支气管炎冬季如何调理饮食?	(88)
2. 慢性支气管炎患者不宜吃什么食物?	(88)
3. 何为食物疗法?	(89)
4. 慢性支气管炎的常用食疗方有哪些?	(90)
5. 如何用药粥治疗慢性支气管炎?	(91)
6. 哮喘患者宜吃南瓜吗?	(92)
7. 老年哮喘患者的药膳方有哪些?	(93)
8. 哮喘食疗方有哪些?	(94)

9. 肺心病患者怎样饮食?	(95)
10. 肺心病患者感冒后怎样饮食?	(97)
11. 肺心病患者便秘怎样饮食?	(98)
12. 肺心病水肿患者怎样食疗?	(99)
13. 肺心病常用的食疗方有哪些?	(100)
14. 肺炎患者饮食治疗的原则是什么?	(101)
15. 肺炎患者的食疗方有哪些?	(102)
16. 感冒后怎样进行饮食调理?	(103)
17. 感冒咳嗽的食疗方有哪些?	(104)
18. 肺热燥咳的食疗方有哪些?	(105)
19. 防治流感的饮食疗法有哪些?	(106)

运 动 锻 炼

1. 慢性咳喘患者为什么要进行体育锻炼?	(110)
2. 慢性咳喘患者平时可常做哪些动作?	(111)
3. 呼吸操有何作用?	(112)
4. 慢性咳喘患者如何锻炼腹式呼吸?	(113)
5. 健身气功对慢性咳喘有什么益处?	(114)
6. 如何练疗肺动静功?	(115)
7. 耐寒锻炼能预防慢性支气管炎发作吗?	(116)
8. 为何说冷水锻炼是最有效的耐寒锻炼?	(117)
9. 如何进行冷水浴锻炼?	(118)
10. 慢性支气管炎肺心病患者春季如何运动?	(119)
11. 慢性支气管炎肺心病患者夏季如何运动?	(120)
12. 慢性支气管炎肺心病患者秋季如何运动?	(121)
13. 慢性支气管炎肺心病患者冬季如何运动?	(121)
14. 肺心病患者怎样练呼吸保健操?	(122)
15. 哮喘患者如何进行耐寒锻炼?	(123)

家 庭 药 箱

1. 得了慢性支气管炎怎么办?	(128)
-----------------------	-------