

新世纪医患教 学丛书



教您防治

2-44

哮喘

万力生 邱静宇→编著

上海科学技术出版社

医患教·学丛书

万力生 邱静宇 编著

教您防治 哮喘

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您防治哮喘 / 万力生, 邱静宇编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2003. 9

(新世纪医患教·学丛书)

ISBN 7-5323-6963-3

I 教... II ①万... ②邱... III. 哮喘—防治
IV. R562. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027715 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 9 月第 1 版; 2004 年 2 月第 2 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 字数 139 千

印数 5 501—9 700 定价 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书着重从医患交流的角度出发,采用一问一答的短信咨询式体例,针对广大哮喘疾病患者及其家属较为关注的话题,系统介绍了有关哮喘疾病的各种中西医防治手段和防治方法,并推荐了相应的生活护理措施,使广大患者及其家属能够正确认识哮喘病,从而配合医生积极治疗,提高生活质量,早日恢复健康。语言通俗易懂,内容简明扼要,患者定会容易接受。

本书也可供广大临床、科研工作者参考选用。

前 言

新世纪,寄托着人类社会新的希望:和平稳定,家庭幸福,健康长寿。

21 世纪已进入预防医学时代。今天,人们对一度忽视了的生命价值观显得尤为关注,这是因为应了一句老话:“身体是革命的本钱。”多少贤能俊杰对事业孜孜以求,鞠躬尽瘁,无暇顾及自己的健康,以致身体每况愈下,最后不得不因为健康的原因离开了自己为之奋斗了多年的工作岗位!让人不禁为之扼腕叹息!其实,健康的金钥匙就掌握在您自己的手中,自我防治成为通向健康的必由之路。古人云“上工(高明的医生)不治已病,治未病”,讲的就是这个道理。

有感于此,我们在上海科学技术出版社的支持下,经过广泛收集资料与调研论证,编撰了《新世纪医患教·学丛

书》，并将此作为对新世纪的献礼，献给广大的读者朋友们。本丛书将从治疗和预防的角度出发，告诉您怎样去呵护您的身体，怎样让您的身体保持最佳状态，怎样防治已经发生的疾病，避免错过早期防治的良机，等等。

《新世纪医患教·学丛书》具有很强的科学性、针对性和实用性。每册的作者都是工作在临床第一线的专家，对该病具有较深研究和丰富的临床经验，作者对患者最关心的问题作了详细的解答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法简便可行。手中有这样一套书，就等于把医生请回了家，就如同身边有了一位保健医生。

有病早治，未病先防。从这个意义上讲，这套丛书不仅适合患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。愿她能成为您永远的朋友！

2002年10月 万力生博士于深圳

写给读者朋友们的话

哮喘是一种危害人民健康的常见病,从刚出生的婴儿到年过古稀的老人都有可能患上此病,成人的患病率为1%,儿童的患病率为5%,且呈逐年上升趋势。由于哮喘病反复发作,无法根治,不仅造成患者自身精神和肉体上的痛苦,对家庭和社会也是一个沉重的负担。目前,不少哮喘患者朋友们对哮喘的危害性认识还不足,错过了早期防治的良机,造成病情加重,甚至致死。

您是否患有哮喘?您对哮喘的防治知识又掌握了多少呢?如果您正因为患有哮喘而苦恼,别着急,读过本书您将迅速了解哮喘的防治常识及如何正确面对哮喘,使您的身体保持最佳状态,让您避免错过早期防治的良机,早日回到健康的人群中。

本书的编写,采用问答的形式,针对您最关心的问题,

用通俗易懂的语言,系统介绍了有关哮喘防治手段如西医治疗、中医治疗、饮食治疗,还有预防措施及生活护理等内容。她如同一名保健医生,教您如何去帮助患者康复,愿您能早日认识她,早日成为朋友!

祝您早日康复!

编 者

目 录

西医治疗

- 1** 为什么吸入疗法是治疗哮喘的最好给药方法/ 2
- 2** 治疗哮喘为什么要同时使用布地奈德和硫酸沙丁胺醇/ 2
- 3** 使用气雾剂时需要注意什么问题/ 3
- 4** 怎样使用气雾剂/ 4
- 5** 特布他林、硫酸沙丁胺醇为什么能止喘/ 4
- 6** 硫酸沙丁胺醇气雾剂和特布他林气雾剂有什么差别/ 5
- 7** 经常使用硫酸沙丁胺醇气雾剂会成瘾吗/ 6
- 8** 在使用硫酸沙丁胺醇气雾剂时需要注意什么/ 6
- 9** 当特布他林对重症哮喘效果不理想时该怎

么办/ 7

- 10** 异丙托溴铵也可用于哮喘的治疗吗/ 8
- 11** 异丙托溴铵与特布他林治疗哮喘哪一种好/ 8
- 12** 为什么小孩子在吸入布地奈德气雾剂的时候加用储雾罐/ 10
- 13** 干粉吸入剂和气雾吸入剂有什么不同/ 10
- 14** 服用盐酸丙卡特罗后为什么手会抖/ 12
- 15** 服用盐酸丙卡特罗后手发抖, 还能继续服用吗/ 13
- 16** 使用氨茶碱后出现头昏、心慌是怎么回事/ 13
- 17** 有无必要抽血查氨茶碱浓度/ 14
- 18** 使用氨茶碱需要注意哪些问题/ 15
- 19** 是否所有的哮喘患者都能使用氨茶碱/ 15
- 20** 小儿哮喘时可以用氨茶碱吗/ 16
- 21** 为什么吸入型激素是治疗慢性哮喘的一线药物/ 17
- 22** 是否所有哮喘患者都能使用激素吸入治疗/ 17
- 23** 开始吸入激素治疗后是否可以不用醋酸泼尼松/ 18
- 24** 每天需要吸入多少剂量激素/ 18
- 25** 除了激素还有哪些药物可预防哮喘/ 19
- 26** 吸入激素会不会影响生长发育/ 19
- 27** 为什么二丙酸倍氯米松对运动性哮喘无效而硫酸沙丁胺醇很见效/ 20
- 28** 哮喘症状控制不好时能否加大硫酸沙丁胺醇

剂量/ 20

- 29** 硫酸沙丁胺醇能否长期吸入/ 21
- 30** 哮喘发作时主要是吸入硫酸沙丁胺醇吗/ 21
- 31** 吸入激素后为什么会咽部不适/ 22
- 32** 如何预防吸入激素对口咽部的影响/ 22
- 33** 怎样处理吸入激素带来的副作用/ 23
- 34** 为什么口服醋酸泼尼松治疗哮喘脸部会变胖/ 24
- 35** 选用醋酸泼尼松治疗哮喘时需要注意什么/ 25
- 36** 哮喘发作在什么情况下必须到医院急诊/ 25
- 37** 怀孕期间哮喘发作怎么办/ 26
- 38** 哮喘的“阶梯式治疗方案”是怎么回事/ 27
- 39** 阶梯式治疗方案怎样进行病情分级/ 27
- 40** 阶梯式治疗方案中“升级”、“降级”是怎么回事/ 28
- 41** 用止喘气雾剂应注意什么/ 29
- 42** 哮喘患者不宜服用哪些药物/ 30

中医治疗

- 43** 中医治疗哮喘有哪些优势/ 34
- 44** 平喘的中草药有哪些/ 34
- 45** 常用的平喘方剂有哪些/ 35
- 46** 怎样选用中成药治疗哮喘/ 37
- 47** 怎样使用中药雾化吸入疗法治疗哮喘/ 42
- 48** 中药雾化吸入的常用制剂有哪些/ 43

- 49 治疗哮喘的单方验方有哪些/ 45
- 50 针灸也能平喘吗/ 48
- 51 怎样针刺耳穴治疗哮喘/ 49
- 52 冷哮怎样进行针刺治疗/ 50
- 53 热哮的针刺处方如何/ 51
- 54 艾灸怎样治疗哮喘/ 52
- 55 外治法可以治疗哮喘吗/ 53
- 56 按摩怎样控制哮喘发作/ 53
- 57 拔罐怎样控制哮喘发作/ 55
- 58 如何用离子导入疗法治疗哮喘/ 56
- 59 如何用盐酸普鲁卡因封闭疗法治疗哮喘/ 57
- 60 如何用超声雾化吸入疗法治疗哮喘/ 57
- 61 穴位叩击法怎样治疗哮喘/ 58
- 62 药熨疗法怎样治疗哮喘/ 59
- 63 中医是怎样调理哮喘患者的身体/ 61
- 64 肺虚型哮喘患者如何选用中药方/ 61
- 65 脾虚型哮喘患者如何选用中药方/ 62
- 66 肾虚型哮喘患者如何选用中药方/ 63
- 67 有哪些中成药可以防治哮喘/ 64
- 68 滋补膏药能防治哮喘吗/ 66
- 69 膏滋方如何制作/ 67
- 70 哪些单味中草药能预防哮喘/ 68
- 71 中医外治法能预防哮喘吗/ 69
- 72 如何选用手针预防哮喘/ 70
- 73 怎样选用穴位注射疗法预防哮喘/ 70

- 74** 怎样选用穴位结扎预防哮喘/ 74
- 75** 怎样选用穴位割治预防哮喘/ 75
- 76** 怎样选用穴位埋藏预防哮喘/ 77
- 77** 怎样选用穴位激光照射预防哮喘/ 80
- 78** 拔罐也能预防哮喘吗/ 81
- 79** 药物贴敷也能预防哮喘吗/ 82
- 80** 药物贴敷在哪些部位可以预防哮喘/ 83
- 81** 耳穴贴敷是怎样操作的/ 83
- 82** 背部敷贴预防哮喘如何操作/ 84
- 83** 脐部敷贴预防哮喘如何操作/ 87
- 84** 足心敷贴预防哮喘如何操作/ 88
- 85** 囊袋也可以预防哮喘吗/ 89
- 86** 怎样制作药物香囊/ 90
- 87** 怎样制作药物肚兜/ 91
- 88** 怎样制作药物枕头/ 92
- 89** 刮痧也能防治哮喘吗/ 93
- 90** 如何用紫外线疗法防治哮喘/ 94
- 91** 如何用磁场疗法防治哮喘/ 96
- 92** 如何用空气浴防治哮喘/ 96
- 93** 如何用海水浴疗法防治哮喘/ 98

饮食治疗

- 94** 哮喘患者如何进行饮食调理/ 100
- 95** 哮喘患者一定要坚持哪些饮食原则/ 101

- 96** 老年哮喘患者如何选择副食/ 102
- 97** 哮喘患者能否饮酒/ 102
- 98** 哮喘患儿的起居环境有哪些注意事项/ 103
- 99** 为什么喝牛奶也能引起哮喘/ 104
- 100** 适宜哮喘患者的食品主要有哪些/ 105
- 101** 适宜哮喘患者常服的食疗方有哪些/ 106
- 102** 如何用豆腐的食疗方调治哮喘/ 108
- 103** 如何用鸡蛋的食疗方调治哮喘/ 109
- 104** 如何用海蜇皮的食疗方调治哮喘/ 111
- 105** 如何用鲤鱼的食疗方调治哮喘/ 111
- 106** 如何用萝卜的食疗方调治哮喘/ 112
- 107** 如何用核桃仁的食疗方调治哮喘/ 113
- 108** 预防哮喘复发的食疗方有哪些/ 114
- 109** 哮喘患者忌吃或少吃的食物有哪些/ 116

药膳治疗

- 110** 哮喘患者的药膳有哪几类呢/ 118
- 111** 哮喘患者常服的药粥有哪些/ 118
- 112** 哮喘患者常服的药膳点心有哪些/ 124
- 113** 哮喘患者常服的蜂蜜药膳有哪些/ 128
- 114** 哮喘患者常服的药茶有哪些/ 131
- 115** 哮喘患者常服的药酒有哪些/ 134
- 116** 哮喘患者常服的药膳菜肴有哪些/ 137
- 117** 治疗热性哮喘的药膳方有哪些/ 141

- 118** 治疗寒性哮喘的药膳方有哪些/ 142
- 119** 治疗痰火犯肺型哮喘的药膳方有哪些/ 143
- 120** 治疗肺虚型哮喘的药膳方有哪些/ 144
- 121** 治疗脾虚型哮喘的药膳方有哪些/ 144
- 122** 治疗肾阴不足型哮喘的药膳方有哪些/ 145
- 123** 如何用地龙药膳方治疗哮喘/ 146
- 124** 如何用冬虫夏草、蛤蚧药膳方治疗哮喘/ 147

预防措施

- 125** 减敏疗法能预防哮喘吗/ 150
- 126** 怎样进行减敏治疗/ 150
- 127** 在进行减敏治疗期间需要注意些什么/ 151
- 128** 在减敏治疗过程中哮喘发作了怎么办/ 151
- 129** “哮喘菌苗”能预防哮喘吗/ 152
- 130** 哮喘不发病时到底要不要用药/ 152
- 131** 老年人如何预防哮喘发作/ 153
- 132** 为什么不规律用药效果不好/ 154
- 133** 引起哮喘发作的原因有哪些/ 155
- 134** 哮喘是过敏而非炎症不宜用抗生素吗/ 156
- 135** “阿司匹林哮喘”是怎么回事/ 156
- 136** 秋冬季节如何预防哮喘病发作/ 157
- 137** 儿童得了哮喘病能不能“断根”/ 158
- 138** 怎样才算是系统、正规的治疗/ 158
- 139** 哮喘患儿能进行预防接种吗/ 159

- 140** 家庭小环境有助于预防儿童哮喘吗/ 160
- 141** 为什么哮喘常夜间发作/ 161
- 142** 怎样预防哮喘的复发/ 163
- 143** 连续 3 年哮喘没发作是不是哮喘已经根治/ 164
- 144** 小儿哮喘在发育期可以自愈吗/ 164

生活护理

- 145** 哮喘患者可以同正常人一样运动吗/ 168
- 146** 哮喘患者在运动中遵循什么原则/ 168
- 147** 哮喘患者如何进行呼吸操锻炼/ 170
- 148** 哮喘儿童可以参加户外活动吗/ 171
- 149** 哮喘病家庭护理要注意哪些方面/ 172
- 150** 哮喘在家中发作时应如何处置/ 175
- 151** 如何对哮喘患者进行护理/ 176
- 152** 哮喘敷贴后怎样护理/ 178
- 153** 夏季治疗哮喘管用吗/ 179
- 154** 哮喘患者为什么要认真细致地写哮喘日记/ 180
- 155** 新居装修期间突发哮喘是什么原因/ 181
- 156** 哮喘患者在新居的布置方面要注意什么/ 181
- 157** 对哮喘患者最严重的威胁是什么/ 182
- 158** 什么叫“哮喘之家”/ 183
- 159** 为什么要成立“哮喘之家”/ 183
- 160** 为什么参加“哮喘之家”的人越来越多/ 184

- 161** 哮喘对儿童生长发育有什么影响/ 185
- 162** 哮喘与遗传或体质有何关系? / 185
- 163** 情绪对哮喘有何影响/ 186
- 164** 哮喘发作会不会因雨天引起/ 187
- 165** “奶癣”与哮喘有何关系/ 188
- 166** 哮喘与感染有何关系/ 189
- 167** 为什么哮喘儿童在青春期症状能好转或停止/ 190
- 168** 为什么秋寒易发哮喘/ 191
- 169** 哮喘病与吸烟有关吗/ 192
- 170** 如何才能让哮喘患者轻松生活, 自由呼吸/ 193