

名中医门诊

呼吸病

主编 苗青



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

名中医门诊

——呼吸病

MINGZHONGYI MENZHEN
——HUXIBING

主 编 苗 青

编 者 何 沂 樊长征 郭德海 丛晓东

宋雪萍 徐 波 裴玉臻



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

名中医门诊——呼吸病 / 苗青主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5091-7486-9

I. ①名… II. ①苗… III. ①呼吸系统疾病—中医治疗法
IV. ①R242②R259.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113313 号

策划编辑: 刘 立 文字编辑: 董俊萍 李 昆 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8708

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.125 字数: 198 千字

版、印次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 26.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

呼吸系统疾病是常见病和多发病。本书分为 7 章，分别就感冒、咳嗽、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、间质性肺疾病和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征进行阐述。本书试图用浅显的语言回答患者最想了解呼吸系统疾病知识，也试图通过一系列提问，向大家说明目前中医学的一些最新观点。本书主要面向大众，也可为基层医务人员和医学生提供参考。

前言

我很幸运地当选了中国中医科学院第一批中青年名中医，也算是对我 20 多年来辛苦行医的一点鼓励吧！同时还有另外一个好消息，我领导的西苑医院呼吸科也有幸成为国家临床重点专科，这也算是对我们这个医疗团队的肯定吧！

呼吸系统疾病很多都发生在我们身边，几乎关系到每一个人，例如感冒，我们每个人都会得，而且一年内可能会得好几次；咳嗽则更常见。所以呼吸科在多数医院里都属于比较忙的科室。作为一名“不大不小”的专家，几乎每次出诊都会有患者要求加号，有的是冲着我来的，有的是慕名西苑医院来的，多数情况下，我们都希望能满足大家，所以准时下班也常常成了一种奢求。我的专家门诊也从两个半天变成三个，现在又变成了四个，但仍然不能满足大家的需求。于是我就想了其他方式，在“好大夫在线”开通了个人网站，利用空余时间回答大家的疑问，不久前又开通了个人微博，但是总觉得刷屏速度太快了，刚刚回答的问题、发出去的科普知识就被淹没了。

《名中医门诊——呼吸病》这部书打开了另外一扇窗。经过几个月的时间，我把许多患者和家属想问的问题，以及我想让患

者了解的知识进行了整理，编成了这样一本书。这本书主要是写给普通老百姓看的，所以尽量把书中一些医学用语解释得更加通俗。由于篇幅所限，书中仍有一些不尽如人意之处，但在编写过程中费了很大的心血，希望能对更多的人有所裨益。在此要感谢帮助我一起撰写这本书的同事，尤其是即将做妈妈的何沂医生，另外还有帮我收集、整理资料的研究生。

苗 青

2014 年初于北京

目 录

第1章 感冒	1
导语：不要让感冒常伴你的左右	1
小小感冒，并不普通	2
流感的威力——近百年来有关流感的几个大事件	4
中医、西医所谓的感冒是一样的吗？	7
感冒老不好，怎么回事？	8
患了感冒，输液会不会好得快一点？	9
生活中容易导致感冒的不良习惯有哪些？	11
得了流行性感感冒，什么样的饮食对康复有好处？	13
感冒了，活动活动发点汗，会有好处吗？	14
感冒怎么还分风寒感冒和风热感冒？	15
感冒的5个早期症状是什么？	16
板蓝根能预防流感吗？	17
感冒发热能不能服用清开灵？	18
治疗感冒怎样选用中药和中成药？	19
普通感冒的西医药物治疗举例	21
特殊人群使用感冒药的注意事项有哪些？	23

第2章 咳嗽	25
导语：久治不愈的咳嗽	25
咳嗽是怎么发生的？	26
咳痰是怎么回事？	27
如何按时间长短对咳嗽进行分类？各类咳嗽的病因 有哪些？	29
是不是咳嗽时间长了，就是慢性支气管炎？	30
慢性咳嗽为什么不用抗生素治疗？	32
为什么感冒好了，咳嗽长时间不好？	33
咳嗽与环境有关系吗？	34
为什么会“久咳不愈”？	34
什么是咳嗽变异性哮喘？	36
夜间咳嗽应首先考虑咳嗽变异性哮喘吗？	37
咳嗽变异性哮喘的发病机制是什么？	37
为什么咳嗽变异性哮喘“只咳不喘”？	38
胃食管反流性疾病与慢性咳嗽有什么关系？	39
为什么胃食管反流会引起咳嗽呢？	40
哪些咳嗽患者要考虑胃食管反流？	41
哪些食物会造成胃食管反流？	42
生活中怎样减少胃食管反流？	43
胃食管反流性咳嗽常见于白天站立时吗？	45
简介胃食管反流病的自测量表——GerdQ	45
什么是上气道咳嗽综合征？	46

上气道咳嗽综合征与鼻后滴漏综合征有什么关系？	48
什么是嗜酸性粒细胞性支气管炎？	49
感染后咳嗽多长时间能好？	50
感染后咳嗽用抗生素治疗无效吗？	51
如何消除螨虫？	52
什么是梅核气？	53
什么是咳嗽晕厥综合征？	54
咽痒、咳嗽不要轻易认定是慢性咽喉炎	55
什么情况下需要做气道激发试验？	56
镇咳药物的服用误区有哪些？	57
含可待因的镇咳药长期服用会成瘾吗？	59
常用的祛痰药物的用法是怎样的？	60
高血压患者咳嗽应注意“普利”类药物	61
为什么中医说“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”？	62
都说川贝母能镇咳，怎么吃了“川贝煮梨水”不管用？	64
川贝母与浙贝母有什么区别？	65
蜂蜜镇咳疗效好吗？	66
什么人适宜用秋梨膏？	68
中医怎样辨证治疗干咳？	69
感冒了干咳，怎么吃养阴清肺丸不管事？	71
百合固金丸适宜什么症状的人吃？	72
蜜炼川贝枇杷膏效果好吗？	73
化痰止咳——从橘红到橘红丸	74

鲜竹沥与复方鲜竹沥液 75

金荞麦片有哪些功用? 76

第3章 慢性阻塞性肺疾病 77

导语: 慢性阻塞性肺疾病——不动声色的“杀手” 77

胸闷气短莫偏“心” 78

你有过气短吗? 是不是患了慢阻肺? 79

什么是慢阻肺? 80

慢阻肺造成的危害大吗? 82

什么样的人容易得慢阻肺? 83

哮喘的患者会得慢阻肺吗? 84

慢阻肺有哪些症状? 85

是否有慢阻肺? 可先做一个简单的自我测试 86

怎样确诊慢阻肺? 87

什么是肺功能检查? 87

慢阻肺对生活质量有哪些影响? 88

慢阻肺有哪些并发症? 89

怎么预防慢阻肺? 92

作为慢阻肺高发人群, 该怎么预防? 93

已经患上了慢阻肺, 该如何防治? 94

防治慢阻肺, 我们在日常生活中能做什么? 95

家人、朋友得了慢阻肺, 该怎样帮助他? 96

得了慢阻肺, 还能改善吗? 97

“与狼共舞”——你还在吸烟吗？	97
亡羊补牢：现在戒烟还来得及	99
你烟瘾大吗？来做一个小测试吧！	100
你是否患了烟草依赖症？	101
感染会加重慢阻肺吗？	102
慢阻肺患者的家人或朋友感冒了，该怎么办？	103
面对空气污染，我们该怎么做？	104
慢阻肺患者冬天不能出门吗？	105
怎样防止慢阻肺急性加重？	107
慢阻肺患者能吃催眠药吗？	108
慢阻肺患者怎样食疗？	109
慢阻肺患者，活动好还是不活动好？	111
面对慢阻肺，积极乐观、心中有数！	116
定时复诊能为肺“保值”吗？	117
肺功能检查多久做一次？	117
慢阻肺加重时能“硬扛”吗？	118
慢阻肺患者什么时候要马上看医生？	119
小广告或网上的祖传秘方能信吗？	120
什么是呼吸衰竭？	121
氧疗效果，不亚于吃药	122
吸氧是否多多益善？	123
中医治疗慢阻肺有什么优势？	124
在慢阻肺稳定期和急性加重期中医治疗一样吗？	125

中医治疗就是喝苦药汤子吗？	126
炼就火眼金睛——教你识别“伪中医”	127
家人也是“一副药”	128
关注世界慢阻肺日	129

第4章 支气管哮喘

130

导语：谁患有哮喘？	130
哪些因素可导致哮喘？	131
哮喘症状有哪些？	137
怎么诊断哮喘？	138
有关哮喘的检查有哪些？	139
有哪些不典型哮喘？	141
什么是良好的哮喘控制呢？	144
如何识辨几种危重哮喘？	145
哮喘患者经常“感冒”是怎么回事？	146
中医是如何认识哮喘的？	147
为什么哮喘多在夜间发作？	149
老年哮喘和慢阻肺有什么区别？	150
什么样的人容易患哮喘？	151
控制哮喘很难吗？	153
如何发现潜在的哮喘患者？	154
如何预防呼吸道感染诱发的哮喘加重？	155
哮喘患者饮食上要注意什么？	156

吸烟对支气管哮喘有什么影响？	157
哮喘患者还能运动吗？	159
妊娠期哮喘该怎么办？	161
哮喘发作怎样进行自我急救？	164
如何预防哮喘发作？	165
哮喘如何自我监测？	166
哮喘患者可以像正常人一样吗？	168
哮喘能根治吗？	169
哮喘发作时能服用镇咳药吗？	171
哮喘患者冬季去南方居住，是否对改善病情有益呢？	171
怎样改善居住环境以避免哮喘发作？	172
父母该怎样照管好患哮喘的孩子呢？	173
胃食管反流性哮喘怎么治？	175
服用最低剂量药物，持续 1 年没有症状，能否停药？	176
哮喘治疗什么时候采用雾化给药？	177
吸入激素治疗哮喘安全吗？	178
治疗哮喘药物有哪些用法？	179
中医药治疗哮喘有什么优势？	179
哮喘患者治病遵循的“三原则”是什么？	180
哮喘用药存在哪些误区？	182
哮喘治疗有哪些误区？	183
控制哮喘我们还要走多远？	184
怎样才能更好地控制哮喘？	186

哮喘需要长期控制，才能达到“久安” 187

第5章 支气管扩张 191

导语：支气管扩张是怎么一回事？ 191

被“气管炎”延误的“支气管扩张” 192

支气管扩张有哪些临床表现？ 193

支气管扩张能手术治疗吗？ 194

支气管扩张容易发生在哪些支气管？ 195

支气管扩张的中医病因病机是什么？ 196

支气管扩张的中医辨证要点有哪些？ 197

患有支气管扩张的人多吗？ 198

支气管扩张的中医辨证分型有哪些？ 198

有哪些原因可以引起支气管扩张？ 199

该如何预防支气管扩张呢？ 202

支气管扩张咯血患者出院后能否防止再度咯血？ 204

支气管扩张患者日常生活中需要注意什么？ 204

支气管扩张患者适合做哪些运动？ 206

怎样诊断支气管扩张症？ 206

支气管扩张的保健治疗是什么样的？ 207

支气管扩张大量咳痰和咯血该怎么办？ 208

支气管扩张对睡眠有什么影响？ 210

支气管扩张患者气体交换受损的原因有哪些？ 211

哪些情况下，支气管扩张患者应该考虑手术治疗？ 211

治疗支气管扩张用祛痰药有哪些注意事项?	212
支气管扩张患者需要进行肺功能检查吗?	212
支气管扩张患者需要长期服用抗生素吗?	213
除了抗生素, 支气管扩张还有哪些治疗药物?	214
支气管扩张的抗菌药物应怎样选择?	214
支气管扩张患者常用排痰技术有哪些?	215
支气管扩张不同人群的用药宜忌有哪些?	217
第6章 间质性肺疾病	219
导语: 间质性肺疾病离我们越来越近	219
气短、喘息、咳嗽——警惕间质性肺疾病!	221
间质性肺疾病不是一种病, 而是一类疾病的总称	222
间质性肺疾病都有哪些临床表现?	223
为什么会得间质性肺疾病?	224
谁动了我的肺——哪些环境会诱发、加重间质性肺疾病?	225
间质性肺疾病遗传吗?	226
怎样诊断间质性肺疾病?	227
特发性肺间质纤维化的诊断标准是什么?	228
中医如何认识间质性肺疾病?	229
肺纤维化患者需要做哪些检查?	230
仅有 X 线胸片、肺部 CT 能诊断肺间质纤维化吗?	232
肺内纤维灶是纤维化吗?	233

可以用肺功能检查了解肺功能情况吗？	233
开胸肺活检是不是很危险啊？有什么意义吗？	234
哪些间质性肺疾病该做支气管肺泡灌洗？	235
间质性肺疾病患者就诊时都需要准备哪些资料？	235
误诊的雷区——弥漫性肺间质纤维化	238
间质性肺疾病与慢性阻塞性肺疾病有什么区别？	239
得了肺间质纤维化的人容易患肺癌吗？	241
得了间质性肺疾病还能治好吗？	242
得了肺纤维化，生活中该注意什么？	243
肺纤维化康复如何适当锻炼？	244
肺纤维化的饮食宜忌有哪些？	247
戒烟——减少肺刺激，保护肺功能	248
肺纤维化如何进行心情调理？	249
预防感冒，千万别因小失大！	251
怎么治疗间质性肺疾病？	253
间质性肺疾病吸氧有用吗？会上瘾吗？	254
间质性肺疾病吸氧要注意什么？	255
当间质性肺疾病引起咳嗽时，不要滥用抗生素	256
当间质性肺疾病合并急性感染时要及时治疗	257
激素是一把双刃剑	260
使用激素期间要注意什么？	262
肺纤维化患者如何与医生配合治疗？	263
家人平时该怎样护理肺间质纤维化患者？	264

第7章 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 267

导语：阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）——

夜间的“隐形杀手”	267
古代人是怎么理解睡眠的？	269
人睡觉时身体也静止了吗？	270
关于阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的小故事	271
什么样的睡眠是优质睡眠？	272
假如我们不能睡眠会怎么样？	273
鼾声如雷是睡得香的表现吗？	274
为什么呼吸暂停多出现在睡觉时？	275
怎样识别危险的呼噜？	276
单纯性打鼾也有危害吗？	277
大家都是怎么发现睡眠呼吸暂停的？	278
睡眠呼吸暂停都有什么样的表现？	280
小问卷：你白天有嗜睡现象吗？	282
得睡眠呼吸暂停综合征的人多吗？	283
你有睡眠呼吸暂停吗？快来做个小测试吧！	284
什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征？	286
睡眠呼吸暂停是怎么分类的？	286
如何明确诊断睡眠呼吸暂停低通气综合征？	288
睡眠呼吸暂停诊断的金标准——多导睡眠描记图	288
什么人需要做睡眠呼吸监测？	289
睡眠呼吸监测前我们要做什么准备？	290