

专家解读健康丛书



一病一书 专家解读
释疑解惑 全面详实

主编 揭志军

支气管哮喘咨询

深入浅出 通俗易懂
图文并茂 现学现用



上海交通大学出版社
JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

专家解读健康丛书

支气管哮喘咨询

主编 揭志军

上海交通大学出版社

内容提要

支气管哮喘（简称哮喘）是常见的慢性呼吸道疾病之一，发病率逐年上升，困扰着全世界不同国家、不同年龄的人群，造成严重的社会负担。在过去的二十多年里，随着医学科技的不断进步，人们对哮喘本质的认识逐渐加深，对哮喘的治疗和控制能力也逐步提高。虽然目前哮喘尚不能根治，但如果能得到及时规范的治疗，80%以上的患者都能获得良好的控制，提高生活质量。

本书对支气管哮喘疾病的症状、检查方法、诊断和治疗进行了全面的介绍，内容丰富，涵盖了支气管哮喘疾病方面的最新进展，适合于基层医务工作者和一般读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

支气管哮喘咨询/揭志军主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2014

(专家解读健康丛书)

ISBN 978-7-313-10818-0

I. ①支… II. ①揭… III. ①哮喘—诊疗—基本知识 IV. ①R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 015840 号

支气管哮喘咨询

主 编: 揭志军

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海贝叶图书有限公司印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 119 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-10818-0/R

定 价: 18.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 5.625

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 56517029

编 委 会

主 编：揭志军

副 主 编：施劲东 都 勇

编 者：孙文善 孙 伟 何 炜

何燕超 梅周芳 施劲东

钱 凌 都 勇 黄琦慧

揭志军

(以姓氏笔画为序)

序

哮喘是最常见的慢性气道疾病之一，往往自幼起病，而且伴随终身，严重影响患者的生活、学习和工作。不仅本人痛苦不堪，对于家庭也是极大的负担。近年来，随着医学科学的发展和有效且安全的药物不断问世，哮喘的发病机制、预防和治疗以及管理都有很大进步。国际和国内都发布了哮喘诊治指南，并且不断更新和再版，成为哮喘规范化治疗的重要参考和处理指南，使许多哮喘患者由此获得崭新的生命。尽管如此，仍有一些患者病情控制不满意，到处寻医问药，甚至求助于没有药准批文的所谓“神药”。造成上述现象的原因是多方面的，其中一个重要原因是医学知识的普及不够，对哮喘的防治在患者思想上存在若干误区。

书籍是人类的朋友，也是人类的老师。写出一本好的医学科普书籍，对于患者及其家属，无疑是一件大幸事。患者一卷在手，开卷肯定有益。或明理，或解惑，可起到床边指导，家庭医师的作用。揭志军医生作为教学医院的呼吸病专家，平时临床、教学和科研工作十分繁忙，能抽空主编这本科普小册子，十分难能可贵。他组织一批既有理论知识，又有临床经验的医生共同完成的这本书，对哮喘患者及其家属一定会有帮助和指导。这本书虽然很薄，但内容很全面，有兴趣的话通读一遍，花费时间也不会多。更有意思的是该书的内容按照提问的格式排列，因此读者可以带着问题去看，有的放矢，解惑答疑。但愿有更多的医生重视医学科普工作，但愿有更多的患者从科普教育中获益。

复旦大学附属中山医院

蔡映云 教授

2013年10月

前 言

支气管哮喘（简称哮喘）是常见的慢性呼吸道疾病之一，发病率逐年上升，困扰着全世界不同国家、不同年龄的人群，造成严重的社会负担。在过去的二十多年里，随着医学科技的不断进步，人们对哮喘本质的认识逐渐加深，对哮喘的治疗和控制能力也逐步提高。但遗憾的是，在我国 3 000 多万哮喘患者中，只有大约 5% 的患者接受了规范化治疗。仍然有许多患者认为哮喘发作一旦控制就可以不用药，且长期用药会产生药物依赖，这些观念是完全错误的。虽然目前哮喘尚不能根治，但如果能得到及时规范的治疗，80% 以上的患者都能获得良好的控制，提高生活质量。呼吸专科医师有责任和义务向患者及其家属，甚至基层医务人员进行哮喘防治知识的广泛宣传，使他们了解哮喘，坚定长期规范治疗的观念和信心。为此，我们撰写了这本哮喘科普书籍，希望能对广大患者及其家属、基层医务工作者有所帮助。同时，我们衷心感谢我院何家扬教授在本书撰写过程中给予大力支持。虽然编者用心良苦，但因表述风格和学识所限，书中存在的错误之处，恳切祈望读者批评指正。

复旦大学附属上海市第五人民医院呼吸科

揭志军

2013 年 10 月

目 录

认识哮喘

什么是哮喘.....	1
目前哮喘的发病情况.....	1
哮喘可以治愈吗.....	2
有没有根治哮喘的秘方.....	2
什么是过敏性哮喘.....	3
过敏性哮喘是怎样发生的.....	3
是否所有的哮喘都是由外界过敏引发的	4
为什么体型肥胖的人更容易患哮喘	4
打呼噜的人容易患哮喘吗.....	5
鼻炎患者容易患哮喘吗.....	5
哮喘与过敏性鼻炎、结膜炎有什么关系	6
什么是气道高反应性(AHR)	6
气道高反应性是如何形成的.....	7
有气道高反应性就一定患哮喘吗	7
哮喘的典型症状是怎样的.....	7
哮喘急性发作前有怎样的预兆.....	8
怎样具体理解哮喘典型症状.....	9
哮喘与慢性喘息性气管炎有什么区别	10
哮喘不治疗自己会好吗.....	11



哮喘不发作时为什么还要继续治疗	11
-----------------------	----

哮喘的病因

什么是哮喘的病因和诱因.....	13
引起哮喘急性发作的诱因具体有哪些	13
哪些人容易患哮喘.....	14
空气污染和哮喘是否有关.....	15
吸烟和哮喘是否有关.....	15
呼吸道感染和哮喘是否有关.....	16
气候和哮喘是否有关.....	16
精神心理和哮喘是否有关.....	16
食物和哮喘是否有关.....	17
药物可以引起哮喘发作吗.....	17
月经和哮喘是否有关.....	18
围绝经期与哮喘是否有关.....	19
尘螨和哮喘是否有关.....	19
什么是尘螨.....	20
如何避免尘螨过敏性哮喘发作.....	20
地毯引发过敏的过敏原是什么.....	21
什么是真菌.....	21
真菌最易生长在家庭哪些地方.....	22
怎样才能避免真菌引起的过敏.....	22
如何预防蟑螂过敏.....	23
常见的引起过敏症的花粉有哪些	24
花粉过敏症都有哪些表现.....	24
如何预防花粉过敏.....	25

如何诊断蚕丝过敏.....	25
---------------	----

如何预防蚕丝过敏.....	26
---------------	----

哮喘的发作

为什么春季和秋季哮喘容易发作	27
----------------------	----

为什么咳嗽也有可能被诊断为哮喘	27
-----------------------	----

为什么咳嗽变异型哮喘也要按照哮喘来治疗	28
---------------------------	----

喘息和哮喘是什么关系.....	28
-----------------	----

哮喘为什么容易反复发作.....	29
------------------	----

怎样才能让哮喘不再发作.....	29
------------------	----

哮喘发作时为什么会感觉有痰咳不出	30
------------------------	----

如何处理哮喘急性发作时的气道黏液栓形成	30
---------------------------	----

哮喘急性发作为什么容易并发气胸和纵隔气肿	31
----------------------------	----

哮喘严重时会引起呼吸衰竭吗.....	31
--------------------	----

哮喘急性发作为什么会出现心律失常	32
------------------------	----

哮喘会发展为慢性阻塞性肺疾病和肺源性心脏病吗	32
------------------------------	----

哮喘患者为什么容易出现肺部感染	33
-----------------------	----

哮喘的诊断标准是什么.....	33
-----------------	----

什么是肺功能检查.....	34
---------------	----

哮喘患者肺功能检查有什么意义	35
----------------------	----

支气管舒张试验和支气管激发试验在哮喘诊断中有何意义	36
---------------------------------	----

变应原测试对哮喘诊断有什么意义	37
-----------------------	----

咳嗽变异性哮喘怎样诊断.....	38
------------------	----

咳嗽变异性哮喘常见的误诊原因有哪些	39
-------------------------	----

过敏性哮喘如何诊断.....	40
----------------	----

什么是皮肤过敏原检查.....	41
-----------------	----



哮喘诊断时峰流速仪有何作用.....	42
怎样使用峰流速仪.....	42
哮喘患者的纤维支气管镜检查有何作用	43
哮喘患者的痰液检查有何作用.....	44
哮喘患者血常规检查有哪些内容	44
什么是支气管激发试验.....	45
什么是支气管舒张试验.....	46
哮喘急性期血气分析有什么意义	47
如何诊断职业性哮喘.....	48
如何诊断运动诱发的哮喘.....	48
什么是呼出气一氧化氮检测.....	49
为什么要做呼出气一氧化氮(FeNO)测定	50

哮喘的鉴别诊断

心源性哮喘和支气管哮喘有什么区别	51
哮喘与老慢支有什么区别.....	52
哮喘与肺气肿有什么区别.....	53
哮喘与慢性阻塞性肺疾病有什么区别	54
哮喘与肺癌有什么区别.....	55
哮喘与肺结核有什么区别.....	55
哮喘与支气管扩张有什么区别.....	56
哮喘与气胸有什么区别.....	57
哮喘与肺心病有什么区别.....	58
嗜酸性粒细胞增多症与支气管哮喘有什么区别	59

哮喘的治疗

哮喘是否能够治愈.....	61
---------------	----

哮喘急性发作期的治疗目标.....	61
哮喘缓解期长期治疗的目标.....	62
哮喘治疗是否应该针对自身情况确定个体化治疗方案	64
治疗哮喘的药物有哪几类.....	65
哪些是哮喘的缓解药物, 怎样使用这些药物	65
哪些是哮喘的控制药物, 怎样使用这些药物	66
哮喘急性发作时应该如何治疗.....	68
什么样的情形下必须到医院去治疗	70
哮喘缓解期应该如何治疗.....	70
怎样判断哮喘是否成功控制.....	72
哮喘治疗为什么强调越早越好.....	73
为什么激素是哮喘治疗中最重要的药物	74
哪些哮喘患者可以不用激素治疗	75
哪些哮喘需要使用吸入型糖皮质激素	75
全身用糖皮质激素有哪些种类.....	76
吸入型糖皮质激素有哪些.....	76
全身用糖皮质激素有哪些不良反应	77
吸入型糖皮质激素有哪些不良反应	77
为什么说合理使用糖皮质激素是安全的	78
为什么要选择吸入型糖皮质激素治疗哮喘	78
怎样判断吸入糖皮质激素治疗是否有效	79
为什么有些患者觉得吸入糖皮质激素效果不好	79
为什么吸入糖皮质激素治疗不会立刻显效	79
吸入糖皮质激素是否需终身应用, 何时停药	80
什么是哮喘的吸入疗法.....	80



哮喘吸入疗法有什么好处.....	81
治疗哮喘的吸入药物有哪些.....	82
吸入疗法的种类和优缺点有哪些	83
什么是定量吸入器.....	84
什么是干粉吸入器.....	85
什么是喷射式雾化器.....	85
怎样正确使用平喘气雾剂.....	85
两种吸入药物同时使用选用哪种	86
短效 β_2 受体激动剂的作用机制是什么	86
短效 β_2 受体激动剂有哪些.....	87
为什么长期使用 β_2 受体激动剂效果会越来越差	88
长效 β_2 受体激动剂(LABA)的作用机制是什么	88
长效 β_2 受体激动剂有哪些.....	89
抗胆碱能药物的作用机制是什么, 有哪些常用药物	90
茶碱类药物的作用机制是什么, 有哪些常用药物	91
白三烯受体调节剂的作用机制是什么, 有哪些常用药物	92
用于治疗哮喘的抗过敏药物有哪些	93
什么是抗 IgE 抗体.....	94
市场上有哪些哮喘药物能够标本兼治	95
哮喘的发作是否存在时间生物钟现象	95
如何利用时间生物钟来指导哮喘用药	96
为什么对哮喘患者要进行免疫治疗	96
什么是特异性免疫治疗(脱敏治疗).....	97
哪些哮喘患者适合脱敏治疗, 效果如何	97
什么是非特异性免疫治疗.....	98

哮喘治疗的误区有哪些.....	98
-----------------	----

特殊类型哮喘

什么是儿童哮喘.....	101
儿童哮喘与烟草有什么关系.....	101
儿童哮喘的患病率如何.....	103
儿童哮喘的发病有什么特点.....	104
儿童哮喘反复发作有什么后果.....	104
儿童过敏是怎样形成的.....	105
常见的过敏症状表现为哪些.....	105
怎样确定孩子可能过敏.....	106
如何知道孩子是否患有过敏性哮喘.....	107
如何对过敏儿童进行家庭护理.....	107
如何降低儿童哮喘的患病率.....	108
儿童哮喘治疗中特别需要注意什么问题.....	108
哮喘患儿日常生活中要注意哪些情况.....	109
哮喘患儿对家居环境有什么要求.....	110
哮喘患儿家中为什么不主张铺地毯.....	112
哮喘患儿能正常上学吗.....	112
哮喘患儿家里能养小动物吗.....	112
小儿哮喘的饮食应遵循哪些原则.....	113
食物过敏的哮喘患儿应注意什么问题.....	114
什么是老年哮喘.....	114
老年哮喘有哪些特点.....	115
什么是妊娠期哮喘.....	116
妊娠对哮喘发作有什么影响.....	116



哮喘发作对孕妇和胎儿有何影响	117
妊娠期如何预防哮喘	118
妊娠期如何进行哮喘监测	118
妊娠期如何治疗哮喘	119
妊娠期如何正确使用激素	119
哮喘患者怀孕过程应注意什么问题	120
哮喘患者怀孕期间的用药应注意什么问题	121
什么是运动性哮喘	122
运动性哮喘有哪些特点	122
哮喘患者能否参加体育锻炼	122
哮喘患者如何进行体育锻炼	123
哮喘患者在进行体育锻炼时应注意什么问题	124
饮食和哮喘有什么关系	125
哮喘患者饮食调理应注意什么问题	125
哮喘患者可以吃海鲜吗	126
什么是职业性哮喘	126
怎样诊断和防治职业性哮喘	127
什么是药物性哮喘	128
哪些药物会引起哮喘发作	128
怎样诊断和防治药物性哮喘	130
手术和哮喘是否有关系	131
哮喘患者在围手术期间有什么注意事项	131
怎样治疗围手术期哮喘	132

哮喘的日常管理和预防

什么是全球哮喘防治倡议(GINA).....	133
你知道世界哮喘日吗.....	133
哮喘患者应记录的内容——哮喘日记	134
峰流速仪在哮喘管理中有哪些用处	135
为什么哮喘患者与医生之间需要建立长期的伙伴关系	135
什么是支气管哮喘的三级预防.....	136
如何避免接触常见的变应原和污染物	137
如何预防呼吸道感染诱发的哮喘	138
如何预防哮喘夜间发作.....	139
影响哮喘预后的因素有哪些.....	139
哮喘患者可以进行体育活动吗.....	140
哮喘患者春季和秋季有什么注意事项	140
哮喘患者夏季有什么注意事项.....	141
哮喘患者冬季有什么注意事项.....	142
哮喘患者的衣着有哪些讲究.....	142
哮喘患者对居住环境有什么要求	143
哮喘患者打扫家居环境时的注意事项有哪些	143
控制尘螨水平对预防哮喘发作有何意义	145
哮喘患者的外出应该注意些什么	145

哮喘与中医中药

中医对哮喘病的认识是怎样的.....	147
中医认为哮喘发作的内在病因是什么	147
中医认为哮喘发作的外在因素有哪些	148
什么是实喘.....	149



什么是虚喘.....	150
什么是寒喘和热喘，各有哪些症状表现	151
中医治疗哮喘如何分轻重缓急.....	151
哮喘发作期如何进行中医治疗.....	152
哮喘缓解期中医如何治疗.....	153
常用治疗哮喘的中药有哪些.....	154
哮喘发作期如何选择中成药治疗	155
哮喘缓解期如何选择中成药治疗	156
冬病夏治预防哮喘是怎么回事.....	157
冬病夏治的方法有哪些.....	158
夏季敷贴疗法如何治疗哮喘.....	158
冬病夏治有哪些注意事项.....	158
哮喘病患者夏天应该注意什么.....	159
针灸如何治疗哮喘.....	159
穴位埋线如何治疗哮喘.....	160
哮喘患者有哪些饮食宜忌.....	161
哪些食物中医认为要忌口.....	162
如何做哮喘的养生药膳.....	163
中医认为小儿哮喘的饮食宜忌有哪些	165

认识哮喘

什么是哮喘

哮喘的全称是“支气管哮喘”，是呼吸系统常见的一种慢性疾病。哮喘的本质是一种或多种炎症细胞和炎症组分参与的慢性气道炎症，这种炎症使气道对外界刺激(如花粉、冷空气、烟雾等)的反应性或敏感性增加，导致反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状，上述症状多在夜间和(或)凌晨发生，可自行缓解或通过治疗后好转。

目前哮喘的发病情况

哮喘是世界范围内高发的呼吸系统常见病，其发病率和病死率仍呈上升趋势。全世界目前约有 3 亿哮喘患者，我国哮喘患者多达 3 000 万。许多哮喘患者自小患病，反复发作哮喘和呼吸困难，给工作、学习、生活带来很大麻烦。其中，每年病死于哮喘病的人数就高达 18 万人之多。全球哮喘病给社会造成的经济负担已超过了结核病、艾滋病的总和。

由于气候环境、生活条件、职业等因素的不同、各地哮喘的患病率是不一样的。国外的调查报告指出，不同国家哮喘的患病率也不尽相同。我国哮喘的患病率为 0.5%~2.0%。哮喘可以发生在任何年龄，成人男女发病率大致相仿。农村或较偏于原始生活的地区，