

301 健康科普丛书

支气管哮喘

— ZHI QI GUAN XIAO CHUAN —



解放军总医院
医学院

CHINESE PLA GENERAL HOSPITAL
CHINESE PLA MEDICAL ACADEMY

主编 胡红 陈良安 李玉柱



中国人民解放军总医院

军事医学科学出版社

301 健康科普丛书

支气管哮喘

主 编：胡 红 陈良安 李玉柱

副主编：磨国鑫 赵 微

编 者：（按姓氏笔画排序）

王 平 肖幸幸 张 曙

赵 鑫 韩国敬 檀红岩

图书在版编目 (C I P) 数据

支气管哮喘 / 胡红, 陈良安, 李玉柱主编. —北京:
军事医学科学出版社, 2013.10
(301 健康科普丛书)
ISBN 978-7-5163-0362-7

I. ①支… II. ①胡… ②陈… ③李… III. ①哮喘—
诊疗—问题解答 IV. ① R562.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254309 号

策划编辑: 孙 宇 赵艳霞 责任编辑: 王彩霞 蔡美娇
出 版 人: 孙 宇
出 版: 军事医学科学出版社
地 址: 北京市海淀区太平路 27 号
邮 编: 100850
联系电话: 发行部: (010)66931049
 编辑部: (010)66931053,66931104,66931039
传 真: (010)63801284
网 址: <http://www.mmssp.cn>
印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂
发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 9.5
字 数: 107 千字
版 次: 2014 年 1 月第 1 版
印 次: 2014 年 1 月第 1 次
定 价: 25.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



301 健康科普丛书

编委会

总 主 编 李书章

总副主编 汪爱勤 张士涛

秘 书 刘 亮 刘广东 赵 静 孔 越

编 委 (按姓氏笔画排序)

于生元 万 军 巴建明 田 庆

母义明 李席如 李春霖 邹丽萍

陈 凜 陈香美 陈韵岱 胡 红

柴宁莉 黄海力 彭红梅 董家鸿

戴广海



前言 preface

支气管哮喘（简称）是一种严重危害人类健康的常见呼吸系统疾病。近年，哮喘的发病率和死亡率呈逐年上升趋势，目前全世界有 3 亿哮喘患者，我国现有哮喘患者约 3000 万，我国成人哮喘总患病率为 1.24%，而儿童哮喘患病率 1.5% ~ 4.5%，但我国哮喘患者不足 6% 接受了规范化治疗。哮喘是一种非常顽固的慢性疾病，常常反复发作，许多哮喘患者因为得不到正确的治疗，病情反复，肺功能越来越差，甚至因为病情加重而死亡。儿童哮喘会影响他们的生长发育，造成误学；成年哮喘会影响他们工作，生活质量下降。哮喘给患者个人、家庭和社会带来沉重的负担。如果哮喘经过规范治疗，80% 的哮喘患者的病情可以得到完全控制或良好控制，可以和正常人一样尽情享受美好的生活。据流行病学分析，至 2025 年全世界哮喘患者将由目前的 3 亿上升到 4 亿，已成为世界性重大公共卫生问题。

为了使哮喘患者及家属对哮喘有正确的认识，了解哮喘的常识和预防手段，接受规范性治疗，301医院呼吸科主任及医生们编制了这本《支气管哮喘》。本书力求用浅显易懂的语言，以问答的形式，图文并茂，推广普及哮喘健康知识，方便哮喘患者及家属查阅。本书共分五篇，分别介绍了认识哮喘、哮喘就医指导、哮喘的治疗、哮喘的饮食及日常保健。内容通俗易懂、具有趣味性和实用性，不仅回答了患者感兴趣的哮喘问题，还为哮喘患者带来了健康理念，通过掌握科学的衣食住行，使哮喘朋友及家人从该书中受益。本书是一本全面阐述哮喘病因、诊断与鉴别诊断、治疗及预防的家庭保健书及健康生活指南。各位编者在繁忙的工作之余，抽出大量时间查阅文献、讨论病例、撰写文稿，衷心感谢所有编者的辛勤劳动。

由于时间及经验有限，疏漏之处在所难免，望同道及读者提出宝贵意见。

编者

2014年1月



目录 catalog

第一篇 认识哮喘 1

1. 什么是哮喘? 2
2. 全世界有多少人得哮喘? 3
3. 儿童哮喘的患病率是多少? 3
4. 什么是变应原? 4
5. 哮喘与尘螨有关系吗? 4
6. 哮喘与环境有关系吗? 5
7. 哮喘与季节有关系吗? 6
8. 哮喘与肥胖有关系吗? 6
9. 哮喘和过敏性鼻炎有关系吗? 7
10. 容易长湿疹的婴儿长大后容易得哮喘吗? 7
11. 哮喘和冷空气有关系吗? 8
12. 哮喘和宠物有关系吗? 8
13. 对狗毛过敏, 我该怎么办? 8
14. 天气变化为什么会导致哮喘发作? 9



15. 哮喘和饮酒有关系吗? 10
16. 哮喘和精神因素有关系吗? 10
17. 哮喘和吸烟有关系吗? 11
18. 婴幼儿哮喘的诊断依据是什么? 11
19. 诱发哮喘的因素有哪些? 12
20. 什么是气道舒张试验? 适应人群是哪些? 13
21. 什么是气道激发试验? 适应人群是哪些? 14
22. 什么是气道高反应性? 与哮喘有什么关系? 14
23. 什么是过敏原检测? 过敏原检测很重要吗? 15
24. 什么是咳嗽变异性哮喘? 久咳不愈容易发展成哮喘吗? 15
25. 什么是过敏性哮喘? 16
26. 什么是运动性哮喘? 我跑步后会憋喘, 是哮喘吗? 16
27. 什么是妊娠期哮喘? 17
28. 孕妇哮喘发作对胎儿有什么影响? 17
29. 什么是药源性哮喘? 17
30. 什么是月经性哮喘? 19
31. 什么是职业性哮喘? 19
32. 老年哮喘有哪些表现? 20
33. 什么是阿司匹林哮喘? 20
34. 什么是心因性哮喘? 21
35. 心理因素会影响哮喘吗? 21
36. 哮喘会遗传吗? 21
37. 哮喘会传染吗? 22
38. 长期咳嗽, 我怀疑自己是哮喘, 接下来怎么办? 22

39. 哪些生活习惯对哮喘患者有帮助? 23
40. 哮喘可以预防吗? 25

第二篇 哮喘就医指导 27

1. 哮喘有哪些症状? 28
2. 哮喘和年龄及性别有关系吗? 28
3. 婴幼儿哮喘有哪些表现? 28
4. 儿童哮喘有哪些表现? 29
5. 老年哮喘有哪些表现? 29
6. 哮喘是怎么发生的? 29
7. PM_{2.5} 和哮喘有关系吗? 29
8. 哮喘患者为什么会喘息和胸闷呢? 30
9. 为什么哮喘容易复发? 31
10. 哮喘在夜间发作的原因是什么? 31
11. 小儿哮喘会自己好吗? 32
12. 什么是哮鸣音? 32
13. 为什么医生要为哮喘患者听诊? 32
14. 为什么医生要问你“是否有过敏史”? 33
15. 为什么医生要问你是否有哮喘家族史? 33
16. 得了哮喘会出现哪些症状? 33
17. 医生根据什么标准确定你是否得了哮喘? 34
18. 诊断哮喘都需要做哪些检查? 35
19. 得了哮喘需要经常拍胸片吗? 35
20. 哮喘是如何分级的? 35

21. 什么是哮喘急性发作? 37
22. 什么是哮喘慢性持续期? 37
23. 什么是哮喘临床缓解期? 38
24. 什么是哮喘持续状态? 38
25. 哮喘发作前兆有哪些? 38
26. 哮喘发作与恢复有关吗? 39
27. 什么是难治性哮喘? 39
28. 哪些情况易导致哮喘患者死亡? 40
29. 哮喘患者为什么要做肺功能检查? 40
30. 为什么哮喘要查过敏原? 41
31. 过敏原检测的有哪些项目? 41
32. 为什么哮喘患者还要查有无过敏性鼻炎? 41
33. 哮喘患者为什么需要定期复查和看医生? 42
34. 哮喘会恶化吗? 42
35. 想要哮喘得到良好地控制, 患者需要做什么? 43
36. 哮喘良好控制的标准是什么? 43
37. 怎样评估哮喘控制情况? 44
38. 什么是哮喘控制测试 (ACT)? 44
39. 什么是峰流速仪? 46
40. 如何使用峰流速仪? 46
41. 什么是呼出气一氧化氮测定检查? 47
42. 记哮喘日记有什么好处? 48
43. 哮喘患者如何进行自我监测病情? 49
44. 哮喘控制不好的原因可能是什么? 49
45. 看哮喘专家门诊要注意什么? 51

46. 过敏性鼻炎和感冒怎么区别?	51
47. 什么是心源性哮喘? 哮喘和心源性哮喘有什么区别?	52
48. 哮喘与慢性阻塞性肺病有什么区别?	53
49. 哮喘会引起其他疾病吗? 合并症是什么?	53
50. 如何更好地控制哮喘?	54
51. 哮喘急性发作如何自救?	55
52. 哮喘急性发作时什么情况下应去医院就诊?	55
53. 应如何预防哮喘急性发作?	56
54. 哮喘患者外出郊游需注意什么?	57
55. 哮喘患者需要戒烟吗?	58
56. 哮喘患者家属需要注意哪些问题?	59
57. 世界哮喘日是哪一天?	60

第三篇 哮喘的治疗 61

1. 得了哮喘如何治疗?	62
2. 哮喘的治疗目标是什么?	63
3. 什么是哮喘患者的阶梯治疗方案?	63
4. 哮喘控制达标后, 何时可减少哮喘药物用量?	65
5. 如果哮喘控制未达标, 何时要增加哮喘药物用量?	66
6. 怎么判断是否哮喘急性发作? 应该如何家庭治疗?	66
7. 哮喘患者在缓解期该如何治疗?	68
8. 哮喘患者需要多长时间到医院进行一次复诊?	68
9. 哮喘症状控制之后还需要继续治疗吗?	69
10. 哮喘患者什么情况下需要住院治疗?	70

11. 哮喘的控制用药有哪些? 71
12. 哮喘的缓解用药(急救)有哪些? 71
13. 哮喘常用的家庭急救药物有哪些? 72
14. 哮喘为什么要用吸入激素治疗? 72
15. 激素的不良反应大吗? 73
16. 哮喘需要长期药物治疗吗? 74
17. 如果哮喘症状改善, 患者可以自行停药或减量吗? 75
18. 哮喘为什么要用吸入用药? 76
19. 长期吸入激素治疗安全吗? 77
20. 什么情况下需要用口服激素治疗哮喘? 如何选择? 77
21. 长期口服或静脉注射激素有不良反应吗? 78
22. 重症哮喘为什么要静脉使用激素治疗? 79
23. 什么样的哮喘患者需要气管插管和机械通气治疗? 80
24. 哮喘治疗药物会成瘾吗? 80
25. 哮喘儿童长大后哮喘是否可以自愈? 81
26. 妊娠期哮喘可以应用吸入激素吗? 82
27. 老年哮喘可以应用吸入激素吗? 83
28. 如何正确选择和使用哮喘药物的吸入剂型或装置? 83
29. 如何正确使用舒利迭准纳器装置? 85
30. 如何正确使用信必可都保装置? 87
31. 硫酸沙丁胺醇气雾剂如何使用? 88
32. 哮喘患者为什么要随身携带沙丁胺醇气雾剂? 89
33. β_2 受体激动剂有哪些作用? 有哪些不良反应? 90
34. 常用的白三烯调节剂有哪些? 91

35. 白三烯调节剂的作用和不良反应有哪些?	91
36. 常用的茶碱类药物有哪些?	92
37. 茶碱类药物的作用有哪些?	92
38. 茶碱类药物的不良反应有哪些?	93
39. 常用的抗胆碱能药物有哪些?	93
40. 抗胆碱能药物有什么不良反应? 哪些患者不能使用?	94
41. 治疗哮喘常用哪些抗过敏药物?	94
42. 什么是脱敏治疗?	95
43. 脱敏治疗有哪些方法?	95
44. 老年哮喘患者如何治疗?	96
45. 运动型哮喘怎么治疗?	97
46. 季节性哮喘如何治疗?	98
47. 咳嗽变异性哮喘应该怎么治疗?	98
48. 药物性哮喘怎么治疗?	99
49. 职业性哮喘怎么治疗?	99
50. 妊娠期哮喘该如何治疗?	100
51. 积极治疗过敏性鼻炎可防止哮喘发生吗?	103
52. 过敏性鼻炎与哮喘需要同时治疗吗?	103
53. 胃不好会引起或加重哮喘吗? 应该怎么治疗?	104
54. 月经性哮喘如何治疗?	105
55. 阿司匹林哮喘怎么治疗?	105
56. 根治哮喘病的“秘方”、“偏方”可信吗?	106
57. 哮喘药物治疗的认识误区有哪些?	106
58. 哮喘能够控制吗? 可以治愈吗?	107

第四篇 哮喘的饮食 109

1. 什么是食物过敏性哮喘? 110
2. 哪些食物可能诱发过敏性哮喘? 110
3. 食物添加剂对哮喘患者有影响吗? 111
4. 过敏性哮喘患者饮食应注意什么? 112
5. 哮喘患者对食物过敏怎么办? 113
6. 准妈妈多吃苹果, 宝宝就不易患哮喘吗? 114
7. 准妈妈多吃坚果, 宝宝少得过敏吗? 114
8. 哮喘应避免的饮食有哪些? 115
9. 哮喘孕妇饮食应该注意哪些? 115
10. 老年哮喘饮食应该注意哪些? 116

第五篇 哮喘日常保健 119

1. 哮喘患者的衣食住行应注意什么? 120
2. 尘螨过敏性哮喘平常要注意哪些? 如何清除螨虫? 122
3. 哮喘患者如何打扫房间? 123
4. 春秋季节预防哮喘的常见方法? 124
5. 冬季如何预防哮喘? 125
6. 哮喘患者家居装修应注意什么? 127
7. 如何清除家庭装修后产生的甲醛? 128
8. 如何避免 PM2.5 而诱发的哮喘? 128
9. 哮喘患者适合做哪些运动? 129
10. 哮喘运动时有哪些注意事项? 132
11. 哮喘如何自我调节情绪? 133

第一篇
认识哮喘

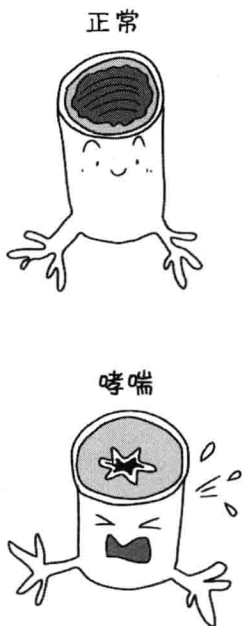




1. 什么是哮喘?

专家回复：支气管哮喘（简称：哮喘）是由多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病，参与的细胞包括炎症细胞（嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞等）、气道结构细胞（气道平滑肌细胞和上皮细胞等），由于慢性炎症使哮喘患者的气道对各种过敏原呈高反应，当接触物理、化学及生物等刺激因素时，发生广泛的可逆性气道狭窄，致使气流受限，从而导致反复发作的喘息、咳嗽、气急、胸闷或咳嗽，常在夜间和（或）清晨发作或加剧，多数患者可自行缓解或经治疗后缓解。

哮喘是影响身心健康的重要疾病，如果治疗不及时、不规范，可能致命，而规范化治疗可使80%的哮喘患者得到非常好的控制。每年5月的第一个星期二为世界哮喘日，旨在提醒公众认识疾病，提高防治哮喘的水平。





2. 全世界有多少人得哮喘?

专家回复: 目前全世界有 3 亿哮喘患者, 我国有近 3000 万哮喘患者。最新全国流行病学调查结果显示, 我国哮喘的控制水平只有 45%。哮喘的发病率及患病率在世界范围内逐年增加, 但增加的确切原因尚不明了。初步研究认为, 可能与室内环境的改变和空气中吸入性变应原, 尤其是室内尘螨和职业变应原等有关, 气候改变也可能是原因之一。



3. 儿童哮喘的患病率是多少?

专家回复: 2010 年对国内 43 个城市进行的第三次全国儿童哮喘流行病学调查结果显示, 我国城市地区 0 ~ 14 岁儿童哮喘的总患病率为 3.01%。

在一些欧美等发达国家的儿童及青少年中, 哮喘的患病率近 20 年内明显地升高。美国 1976 ~ 1980 年的第二次全国健康与营养状况调查 (NHANES II) 结果显示, 6 ~ 11 岁儿童, 哮喘的患病率由 4.8% 上升

