

上海市医学会呼吸病学分会组编

——主编——

周 新 瞿介明

呼吸疾病

自我防治 新视点

细心讲述
呼吸疾病的基础知识

耐心指导
呼吸疾病的预防措施

衷心告诫
呼吸疾病的治疗时机


上海科学技术出版社

上海市医学会呼吸病学分会组编

主 编 周 新 瞿介明

副主编 李 强 李惠萍 郭雪君 宋元林

呼吸疾病自我防治新视点

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

呼吸疾病自我防治新视点 / 周新, 瞿介明主编. —
上海: 上海科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978 - 7 - 5478 - 2425 - 2

I. ①呼… II. ①周… ②瞿… III. ①呼吸系统疾病—
防治 IV. ①R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 244444 号

呼吸疾病自我防治新视点

主编 周 新 瞿介明

上海世纪出版股份有限公司 出版
上 海 科 学 技 术 出 版 社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www. ewen. co
常熟文化印刷有限公司印刷
开本 700×1000 1/16 印张: 24. 5
字数 360 千字
2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5478 - 2425 - 2/R·816
定价: 58.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容 | 提要

呼吸疾病自我防治新视点

呼吸疾病是危害大众较常见的疾病之一。近年来由于空气污染、社会人口老龄化、过敏物质增加等诸多因素,患呼吸疾病的患者越来越多。常见的呼吸疾病有上呼吸道感染、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、细菌或病毒性肺炎、肺间质病、睡眠呼吸障碍性疾病和肺癌等。而呼吸疾病的预防、诊断和治疗近年来有了很大的进展。本书以科普形式将呼吸疾病的预防和治疗的新技术、新诊治方案介绍给患者,以提高患者对呼吸系统常见疾病的自我保健意识,掌握防治知识。

编委会 | 名单

呼吸疾病自我防治新视点

主 编 周 新 瞿介明
副 主 编 李 强 李惠萍 郭雪君 宋元林
学术秘书 徐金富 金先桥 时国朝

编者名单(按姓氏笔画排列)

于素娥 同济大学附属同济医院呼吸科
万欢英 上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
王 彧 上海中医药大学附属曙光医院呼吸科
王世强 上海市普陀区中心医院呼吸科
王昌惠 同济大学附属第十人民医院呼吸科
王桂芳 复旦大学附属华山医院呼吸科
王常禄 上海交通大学附属胸科医院放疗科
王雄彪 上海市普陀区中心医院呼吸科
王湘云 上海长征医院呼吸科
王韡旻 上海交通大学附属胸科医院肺内科
邓沁芳 同济大学附属上海市肺科医院肿瘤科
艾 华 上海交通大学附属第六人民医院呼吸科
石昭泉 上海长征医院呼吸科
史 雪 同济大学附属上海市肺科医院肺循环科
包爱华 上海交通大学附属第一人民医院呼吸科
吕寒静 同济大学附属同济医院呼吸科

朱惠莉	复旦大学附属华东医院呼吸科
任涛	同济大学附属东方医院呼吸科
任涟萍	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
刘俊	上海交通大学附属胸科医院放疗科
刘斌	上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科
刘宏伟	上海市奉贤区中心医院呼吸科
刘佳璐	上海交通大学医学院
刘锦铭	同济大学附属上海市肺科医院肺循环科
刘嘉琳	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
孙朔	上海中医药大学附属龙华医院呼吸科
孙加源	上海交通大学附属胸科医院肺内科
孙依萍	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
杜春玲	复旦大学附属中山医院青浦分院呼吸科
李宁	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
李钊	上海市普陀区中心医院呼吸科
李兵	上海长征医院呼吸科
李奕	中国人民解放军第四一一医院呼吸科
李敏	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
李强	上海长海医院呼吸科
李榕	上海交通大学附属胸科医院呼吸科
李华茵	复旦大学附属中山医院呼吸科
李向阳	复旦大学附属华东医院呼吸科
李庆云	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
李秋红	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
李爱武	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
李惠萍	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
李善群	复旦大学附属中山医院呼吸科
李燕芹	上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科
杨冬	复旦大学附属中山医院呼吸科
杨天芸	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科

杨文兰 同济大学附属上海市肺科医院肺功能室
杨加伟 同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
杨忠民 同济大学附属同济医院呼吸科
肖秀玲 同济大学附属同济医院呼吸科
时国朝 上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
吴晓丹 复旦大学附属中山医院呼吸科
吴继光 同济大学附属上海市同济医院呼吸科
邱忠民 同济大学附属同济医院呼吸科
何 梅 同济大学附属同济医院呼吸科
何 晶 同济大学附属上海市肺科医院肺循环科
余 莉 同济大学附属同济医院呼吸科
余荣环 上海市徐汇区中心医院呼吸科
沈 鸿 同济大学附属同济医院呼吸科
沈 策 上海交通大学附属第六人民医院呼吸科
宋 琳 上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
宋小莲 同济大学附属第十人民医院呼吸科
宋元林 复旦大学附属中山医院呼吸科
张 伟 上海长海医院呼吸科
张 旻 上海交通大学附属第一人民医院呼吸科
张 炜 上海中医药大学附属曙光医院呼吸科
张 新 复旦大学附属中山医院呼吸科
张 静 复旦大学附属中山医院呼吸科
张有志 复旦大学附属华山医院北院呼吸科
张珠华 上海市普陀区人民医院呼吸科
张晔敏 上海中医药大学附属龙华医院呼吸科
张景熙 上海长海医院呼吸科
张锋英 上海市普陀区人民医院呼吸科
张颖秋 上海长征医院体检中心
张童洋子 同济大学附属同济医院呼吸科
陆海雯 同济大学附属上海市肺科医院呼吸科

陈 聆 上海交通大学医学院附属瑞金医院北院呼吸科
陈 敏 上海市同仁医院呼吸科
陈 碧 上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科
陈小东 复旦大学附属华山医院呼吸科
陈文怡 上海交通大学附属胸科医院肺内科
陈雪华 复旦大学附属中山医院呼吸科
陈群慧 上海交通大学附属胸科医院放射科
邵长周 复旦大学附属中山医院呼吸科
武 宁 上海长海医院呼吸科
范莉超 同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
杭晶卿 上海市普陀区人民医院呼吸科
金先桥 复旦大学附属华山医院呼吸科
周 敏 上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
周 瑛 同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
周 新 上海交通大学附属第一人民医院呼吸科
周彩存 同济大学附属上海市肺科医院肿瘤科
郑 青 上海交通大学医学院附属仁济医院变态反应科
郑筱轩 上海交通大学附属胸科医院呼吸内镜室
赵 蕾 上海市浦东新区公利医院呼吸科
赵勤华 同济大学附属上海市肺科医院肺循环科
赵黎明 上海长征医院呼吸科
胡 斌 上海市徐汇区中心医院呼吸科
胡芸倩 同济大学附属东方医院呼吸科
胡章国 上海交通大学附属胸科医院肺内科
钟 华 上海交通大学附属胸科医院肺内科
钟润波 上海交通大学附属胸科医院肺内科
段玉香 上海市同仁医院呼吸科
姜 军 上海长征医院呼吸科
姜丽岩 上海交通大学附属胸科医院肺内科
洪群英 复旦大学附属中山医院呼吸科

宫素岗	同济大学附属上海市肺科医院肺循环科
秦 慧	上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科
秦兴国	上海市杨浦区市东医院呼吸科
秦朝辉	上海中医药大学附属龙华医院呼吸科
夏敬文	复旦大学附属华山医院呼吸科
顾晓花	上海交通大学附属第六人民医院呼吸科
顾爱琴	上海交通大学附属胸科医院肺内科
钱叶长	上海市宝山区中西医结合医院呼吸科
倪 磊	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
徐 凌	上海交通大学附属第六人民医院呼吸科
徐卫国	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
徐金富	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
徐艳华	上海交通大学医学院附属仁济医院变态反应科
高蓓兰	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
郭 忠	上海交通大学附属第六人民医院呼吸科
郭胤仕	上海交通大学医学院附属仁济医院变态反应科
郭雪君	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
容朝晖	上海交通大学附属第六人民医院呼吸科
黄 怡	上海长海医院呼吸科
黄 海	上海长征医院呼吸科
黄海东	上海长海医院呼吸科
曹卫军	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
龚 益	复旦大学附属华山医院呼吸科
龚 静	复旦大学附属华东医院呼吸科
崔少华	上海交通大学附属胸科医院肺内科
崔石磊	复旦大学附属华东医院呼吸科
商 艳	上海长海医院呼吸科
梁 丽	上海交通大学医学院附属第三人民医院呼吸科
梁 硕	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
梁永杰	同济大学附属东方医院呼吸科

揭志军	复旦大学附属上海市第五人民医院呼吸科
彭 娟	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
彭爱梅	同济大学附属第十人民医院呼吸科
葛海燕	复旦大学附属华东医院呼吸科
董宇超	上海长海医院呼吸科
蒋捍东	上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科
韩超楠	上海交通大学医学院
韩锋锋	上海交通大学医学院附属新华医院呼吸科
程齐俭	上海交通大学医学院附属瑞金医院北院呼吸科
程克斌	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
焦 洋	上海长海医院呼吸科
储天晴	上海交通大学附属胸科医院肺内科
曾 健	上海市同仁医院呼吸科
谢国钢	上海交通大学附属第一人民医院呼吸科
虞凌明	上海交通大学附属胸科医院放射科
臧远胜	上海长征医院呼吸科
程宜帆	上海长征医院呼吸科
缪夏轶	同济大学附属上海市肺科医院呼吸科
潘 珏	复旦大学附属中山医院呼吸科
薛鸿浩	上海中医药大学附属龙华医院呼吸科
戴然然	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
魏为利	同济大学附属同济医院呼吸科
瞿介明	上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科

前 | 言

呼吸疾病自我防治新视点

呼吸疾病是常见病、多发病。近年来,由于空气污染、生活环境的改变、人口老龄化等因素,我国呼吸疾病的发病率较以往有明显的增加趋势,流行病学调查结果表明,我国 40 岁以上人群中慢性阻塞性肺疾病的发病率为 8.2%,在城市中肺癌的发病率已占有肿瘤发病率的首位。呼吸疾病已严重威胁人民群众的身体健康,也给社会带来了巨大的负担。

近年来呼吸疾病的研究有了很大的进展,国内外颁布了有关呼吸疾病的诊治指南,一些新的治疗药物和治疗策略也相继问世。新方法、新技术可以有效地帮助患者尽快恢复健康。为了普及呼吸疾病的医学新知识,提高广大群众对呼吸疾病的防治水平,上海市医学会呼吸病学分会组织了数十位呼吸科专家和临床医生编写了这本科普书。书中详细介绍了各种呼吸疾病的防治知识,对于呼吸疾病患者和健康者都有较好的学习和参考价值。

由于准备时间仓促,参与编写的人员多,本书在内容安排等方面肯定会有不足之处,敬请读者批评指正。

最后谨向为本书付出辛勤劳动的各位专家、同道表示崇高的敬意!

上海市医学会呼吸病学分会主任委员

周 新

2014 年 12 月 18 日

目 | 录

呼吸疾病自我防治新视点

● 感 染	1
1. 春季如何防治呼吸道疾病	2
2. 高危患者如何预防流感	4
3. 孕妇感冒应该如何处理	6
4. 感冒慎用抗生素	8
5. 普通感冒和流感无需使用抗生素	11
6. 治“小病”不能“小觑”——细谈感冒治疗	13
7. 如何正确认识接种流感疫苗	16
8. 抗生素的种类和一般用法	18
9. 谈虎色变的耐药菌	21
10. 肺炎是潜伏在老人和孩子身边的“杀手”	22
11. 老年人如何预防肺炎	26
12. 老年人谨防吸入性肺炎	27
13. 今天,我们如何预防肺炎	29
14. 肺炎球菌疫苗问与答	31
15. 打疫苗,防肺炎	34
16. 秋冬防肺炎	35
17. 肺结核常见问答	37
18. 什么是隐球菌病	40
19. 肺真菌病的防治	42



20. 支气管扩张是怎样形成的	45
21. 支气管扩张的罪与罚：季节变化，如何应对	47
22. 察言观色——最好的医生是自己	49
23. 门诊抗感染：静脉输液还是口服	51
24. 正确使用镇咳祛痰药物	52
25. 镇咳祛痰药物的临床知识	54
26. 四类人慎用可待因镇咳药	57
27. 为什么总在夜间咳嗽	60
28. 反复呼吸道感染的中医药防治	62
29. 从今秋开始，让慢性气道疾病患者安度四季	66
30. 咳嗽大于 2 周，谨防肺结核病	69
31. 秋季咳嗽	71
32. 咳嗽的 72 变	73

● 慢性阻塞性肺疾病 75

33. 慢性阻塞性肺疾病的临床表现	76
34. 慢性阻塞性肺疾病的药物治疗	77
35. 季节转换，守住呼吸道防线——慢性阻塞性肺疾病的预防与治疗	79
36. 冬季寒冷对慢性阻塞性肺疾病患者的影响和对策	85
37. 呼吸系统的“慢性杀手”——认识慢性阻塞性肺疾病	88
38. 慢性阻塞性肺疾病是可防可治的	90
39. 慢性阻塞性肺疾病患者生活调理	92
40. 慢性阻塞性肺疾病患者的家庭管理	94
41. 规范治疗慢性阻塞性肺疾病，延年益寿	95
42. 吸入药物五细节	96
43. 慢性阻塞性肺疾病患者康复锻炼	98
44. 防治结合，减少慢性阻塞性肺疾病急性加重	99
45. 不容忽视的常见病“老慢支”——早发现减危害	101
46. 慢性支气管炎患者抗生素使用的误区	102



47. 慢性阻塞性肺疾病的外科治疗	104
48. 慢性阻塞性肺疾病与戒烟	106
49. 慢性阻塞性肺疾病患者的自我康复治疗	108
50. 慢性阻塞性肺疾病的中医预防及调护	110
51. 慢性阻塞性肺疾病——“不动声色”的杀手	113
52. 浅谈慢性阻塞性肺疾病的综合管理	116
 ● 哮 喘	 117
53. “胸闷”也可能是哮喘惹的祸	118
54. 哮喘患者为何需要长期吸入激素治疗	119
55. 规范化治疗,减少哮喘急性发作	120
56. 过敏与哮喘的关系	121
57. 是感冒咳嗽久治不愈,还是哮喘	123
58. 长期咳嗽,警惕“另类”哮喘	124
59. 单纯咳嗽也会是哮喘吗	126
60. 咳嗽变异性哮喘,您认识吗	128
61. 恼人的咳嗽——您可能不知道的“咳嗽变异性哮喘”	129
62. 呼出气犹如指纹——呼出气一氧化氮的秘密	131
63. 气喘等于哮喘吗	133
64. 压力也会导致哮喘发作和恶化	134
65. 如何正确地预防和控制过敏	136
66. 如何预防哮喘的发作	137
67. 日常生活中如何避免哮喘的发作	140
68. 如何诊断和治疗上气道咳嗽综合征	142
69. 吸烟是导致难治性哮喘的关键因素之一	144
70. 飘浮的灰尘为什么会引起哮喘发作	146
71. 哮喘不可怕	148
72. “哮喘”知多少	150
73. 春季如何预防哮喘	151



74. 支气管哮喘是怎样一回事	153
75. 支气管哮喘与饮食	154
76. 支气管哮喘与真菌感染	156
77. 哮喘患者怀孕后注意事项	158
78. 哮喘患者如何进行体育锻炼	160

● 肺 癌 163

79. 肺癌分类及特点	164
80. 关于肺癌要知道哪些——写给患者和家属们	166
81. 肺部结节,并不可怕	169
82. 痰中带血,不容大意	172
83. 肺癌早期筛查很重要	174
84. 早期肺癌的定义	176
85. 为何推荐低剂量螺旋 CT 扫描筛查早期肺癌	178
86. 什么情况下选择支气管镜检查	180
87. 磨玻璃样结节就等于是肺癌吗	181
88. 何为靶向治疗,如何选择合适患者	183
89. 肺癌的靶向治疗	185
90. 靶向治疗耐药后如何处理	187
91. 靶向治疗的主要毒副作用有哪些? 如何处理	189
92. 为什么化疗仍是晚期肺癌的主要治疗手段	191
93. 晚期肺癌为何强调“个体化治疗,全程管理”的治疗理念	193
94. 肺癌术后什么情况下需要化疗	195
95. 为什么早期肺癌术后不需要化疗	196
96. 肺癌放疗适应证	198
97. 胸部放疗常见的副作用	200
98. 预防恶性肿瘤的“金钥匙”	203



● 肺功能	205
99. 保护娇嫩的肺脏,换您舒畅的呼吸	206
100. “打嗝”和咳嗽	209
101. 唱歌可以改善肺功能吗	211
102. 肺癌患者为什么要进行肺功能检查	213
103. 肺功能测定在慢性咳嗽中的应用	215
104. 哪些人需要进行肺功能检查	217
105. 食疗与肺功能	219
106. 烟民的体检套餐——老刘的两肚子气	221
107. 喘药治顽咳——肺功能告诉您	223
108. 雾霾对肺功能的危害	224
109. 口罩的选择	226
110. 雾霾天,咽部影响知多少	228
111. 谈谈肺功能测定的重要意义	232
112. 慢性咳嗽需要警惕是哮喘	234
● 介入治疗	235
113. 哪些胸腔积液患者需要行内科胸腔镜检查术	236
114. 支气管镜检查前后需要做些什么	238
115. 咯血患者为什么要做支气管镜检查	240
116. 气管、支气管良性肿瘤一定需要开刀吗	242
117. 支气管结核和处理	245
118. 介入治疗在老年肺癌患者治疗中的地位	248
119. 支气管镜检查应是肺癌高危人群的常规检查	250
120. 支气管腔内肺减容术治疗重度肺气肿	252
121. 支气管热成形术治疗难治性哮喘	254
122. 支气管动脉栓塞术治疗大咯血	256
123. 怀疑气道内有异物该如何处理	258



124. 哪些肺部肿瘤患者适合做 CT 引导下的 I-125 放射性粒子植入	262
125. 为什么肺癌患者需要做支气管镜	264
126. 支气管镜腔内微创技术治疗支气管胸膜瘘	267

● 肺血管病 271

127. 肺栓塞的症状、诊断和治疗	272
128. 什么是肺动脉高压？肺动脉高压的诊断标准是什么？肺动脉高压分哪几类	277
129. 什么是特发性肺动脉高压	280
130. 哪些结缔组织病会引起肺动脉高压	281
131. 先天性心脏病为什么会引起肺动脉高压	283
132. 什么叫左心疾病相关肺动脉高压？为什么左心疾病会引起肺动脉高压？左心疾病相关肺动脉高压是如何诊断的	285
133. 什么是睡眠呼吸障碍？睡眠呼吸障碍会引起肺动脉高压吗	286
134. 肺动脉高压有什么症状？体检又有哪些异常	287
135. 诊断肺动脉高压需要做哪些检查	289
136. 心脏超声、胸部 CT 在肺动脉高压诊断中的意义	291
137. 肺动脉高压能否治疗？治疗目标是什么	292
138. 什么是肺动脉高压传统治疗和靶向治疗？肺动脉高压药物联合治疗的意义何在？目前常用的方案有哪些	293
139. 肺栓塞的预防	295

● 间质性肺病 297

140. 什么是间质性肺病	298
141. 间质性肺病会发展成肺癌吗	300
142. 间质性肺病可以预防吗	302
143. 不同的间质性肺病预后不一样	304
144. 间质性肺病能通过中医治疗吗	306