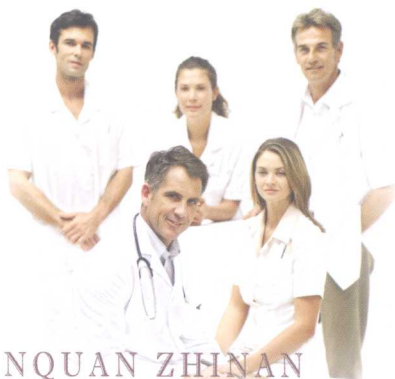
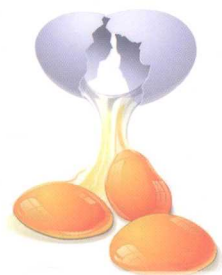




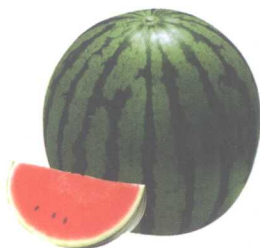
JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

慢性支气管炎

主编 霍清萍 尹学兵
编著 王宇新 李金菩

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

慢性支气管炎

主编 霍清萍 尹学兵

编著 王宇新 李金菩

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:慢性支气管炎/王宇新,李金菩主编.

—上海:上海文化出版社,2009.5

ISBN 978-7-80740-418-7

I. 健… II. ①王…②李… III. ①保健-基本知识②慢性病:支气管炎-诊疗 IV. R161 R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045393 号

责任编辑

胡燕贤

版面设计

汤 靖

封面设计

许 菲

书名

健康生活完全指南——慢性支气管炎

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890×1240 1/32

印张

3.625

字数

72,000

版次

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数

1-4,210 册

国际书号

ISBN 978-7-80740-418-7/R·115

定价

12.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

□ □ □ □

→ “健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。”

——中华医学会会长、中国工程院院士

钟南山

→ “许多‘老慢支’患者都有这样的经历，当气候突变或夏季频繁进出空调环境时，就会反复发作，十分痛苦。有的患者因得不到及时彻底的治疗，经常急性发作，这是由于中老年人的抵抗力较低，在温差变化比较大的时候，特别容易感冒，从而引发‘老慢支’。通常服用镇咳药或抗生素能缓解症状，但其实潜在的病灶并没消除，随着时间的推移，若支气管炎反复急性发作，病情也会逐年加重，以至不可逆转。所以，提高患者自身抵抗力与用药物控制急性发作，二者不可偏废。”

——上海交通大学附属第六人民医院中医科教授

霍清萍

CONTENTS 目录

认识指南

慢性支气管炎是呼吸道的常见病、多发病,以长期咳嗽、咳痰或喘息为主要临床特征。在我国,慢性支气管炎的发病率大约为 3.8%,北方地区高于南方地区;农村高于城市。虽然各个年龄段都可发病,但以 50 岁以上中老年人最为多见,且其发病率随年龄增长呈逐年增高趋势。有关调查表明,老年人慢性支气管炎的发病率可高达 15% 以上,因此常将慢性支气管炎称为“老慢支”。

人体呼吸系统是怎样构成的	[3]
肺的结构是怎样的	[3]
慢性支气管炎的症状	[4]
慢性支气管炎的诊断标准	[4]
哪些因素易引起慢性支气管炎	[4]
慢性支气管炎会遗传吗	[6]
慢性支气管炎会传染吗	[6]
慢性支气管炎会变肺癌吗	[7]
吸烟和慢性支气管炎发病关系密切	[7]
慢性支气管炎的易患因素有哪些	[8]
哪些职业易诱发慢性支气管炎	[9]
老年人比年轻人更易患慢性支气管炎	[9]
老年人要特别重视防治慢性支气管炎	[10]
慢性支气管炎分哪几期	[10]
什么是急性支气管炎	[11]
急性支气管炎有哪些临床表现	[11]
如何区分慢性支气管炎与急性支气管炎	[12]

- [12] 急性支气管炎会不会转成慢性支气管炎
- [13] 慢性支气管炎分哪几型
- [13] 什么是喘息型慢性支气管炎
- [14] 慢性支气管炎有哪些常见并发症
- [15] 什么是肺气肿
- [15] 什么是支气管肺炎
- [15] 支气管肺炎的临床表现及诊断要点
- [17] 支气管扩张的临床表现
- [17] 慢性支气管炎易与哪些疾病混淆
- [18] 支气管哮喘的临床表现
- [19] 如何区分慢性喘息型支气管炎与哮喘
- [19] 肺结核的临床表现
- [20] 肺结核可分为哪几型
- [21] 肺癌有什么临床表现
- [22] 什么是尘肺及矽肺,它们有什么临床表现
- [22] 什么是慢性阻塞性肺病
- [23] 中医学是如何认识慢性支气管炎的
- [23] 用中医学治疗慢性支气管炎的特色
- [25] 中医学对慢性支气管炎的总体治疗路线
- [26] 中医学对慢性支气管炎的辨证分型

预防指南

慢性支气管炎患者或有条件的人士,可注射肺炎疫苗。疫苗接种后2~3周即可产生特异性抗体,抗体可持续存在5年以上。如果在秋季和流感疫苗一起接种,可能效果更好。但需要注意的是:两种疫苗不要接种在同一部位。

- [31] 如何预防慢性支气管炎

- 如何为慢性支气管炎患者做好预防工作 [32]
- 慢性支气管炎患者的日常自我调护 [33]
- 慢性支气管炎缓解期是否需要治疗 [33]
- 慢性支气管炎患者是否需注射肺炎疫苗 [34]

病症指南

慢性支气管炎急性发作时症状以复发咳嗽最为突出。尤其以清晨和夜间咳嗽最为剧烈,阵阵咳嗽带出大量“黏液痰”,甚至痰中带血,部分患者伴有发热和喘息。病程较长的患者还常伴有不同程度的肺气肿和呼吸困难,在走路、上楼梯时有喘息和呼吸困难等症状。

- 慢性支气管炎有哪些症状 [39]
- 慢支患者为何会出现咳嗽、咳痰、喘息 [40]
- 咳嗽、咳痰反复发作能否诊断为慢支 [40]
- 慢性咳嗽是否就是慢性支管炎 [40]
- 慢支患者为何有的咳白痰,而有的咳黄脓痰 [42]
- 有哪些疾病可出现痰中带血 [43]
- 慢性支气管炎患者常会出现咯血吗 [43]
- 慢支患者出现哪些症状时,应警惕并发症的存在 [43]
- 慢支患者出现哪些症状时要警惕呼吸衰竭 [44]
- 慢性支气管炎患者为何会出现口唇发紫 [45]
- 慢性支气管炎患者为何会出现手指膨大 [45]
- 慢性支气管炎患者会有胸痛吗 [46]
- 如何根据症状区分慢性支气管炎患者病情的轻重 [46]
- 慢支患者出现哪些症状时必须作进一步检查 [46]
- 慢支患者临床一般需要进行哪些辅助检查 [47]

用药指南

“老慢支”患者在缓解期和慢性迁延期,如果没有明显感染发生,以预防为主,如通过锻炼增强体质。可遵医嘱服用一些药物,但不需要继续服用抗生素。在急性发作期,为预防进一步感染,可酌情选择合适的抗生素进行治疗,以达到消除炎症的目的。

- [51] 慢性支气管炎的西医治疗原则是什么
- [51] 慢支患者自用药时应该注意些什么
- [51] 慢性支气管炎急性发作时应怎样治疗
- [52] “老慢支”患者是否需要一直服用抗生素
- [53] 使用抗生素时需要注意哪些问题
- [53] 抗生素有哪些常见毒副作用
- [54] 慢支患者是否可以使用糖皮质激素
- [55] 使用糖皮质激素是否有风险
- [56] 慢性支气管炎患者怎样用镇咳药
- [57] 临床常用的镇咳药有哪些
- [58] 慢支患者在使用镇咳药时应该注意哪些问题
- [59] 使用祛痰药的主要机制是什么
- [59] 常用的祛痰药有哪些
- [60] 临床常用的平喘药有几类
- [60] 慢性支气管炎患者如何使用平喘药
- [61] 常用的平喘气雾剂有哪些
- [62] 慢性支气管炎患者为何忌用安眠药
- [63] 缓解期的慢性支气管炎患者是否可以应用增强抵抗力制剂
- [63] 治疗慢性支气管炎的常用中成药有哪些
- [66] 慢性支气管炎患者应选择汤药还是中成药
- [66] 慢性支气管炎为何适用“冬病夏治”

- 慢性支气管炎怎样进行“冬病夏治” [67]
有哪些治疗慢性支气管炎的单方验方 [68]
慢性支气管炎的外治法 [68]

食疗指南

慢性支气管炎的治疗与“平时吃什么”息息相关,因此,患者应特别注意“食疗”,所谓“食疗”,一方面是要注意日常饮食。忌食生冷、过咸、辛辣、油腻等刺激性食品,禁烟戒酒,以免刺激气管黏膜,引起阵发性咳嗽,加重症状。对呼吸困难、咀嚼功能受影响的患者,禁摄硬食,应给软食;另一方面是要注意多用药膳调理。药膳具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用,但在实际应用中一定要遵循“因证用膳,因时而异;因人用膳,因地而异”的原则。

- 慢性支气管炎患者的饮食如何调理为好 [73]
慢性支气管炎患者在饮食上有哪些禁忌 [73]
慢性支气管炎患者是否适合服用膏方 [74]
服用膏方的患者应注意什么 [74]
药膳茶 [75]
百部茶/杏红茶/平喘茶/芦根茶/川贝茶
药膳粥 [76]
杏仁芝麻粥/燕窝粥/杏仁核桃粥/四仁粥/人参蛤蚧粥/山羊
肉粥
药膳汤 [78]
润肺银耳汤/蜜枣甘草汤/黄芪乌骨鸡汤/虫草炖老鸭汤/萝卜杏
仁牛肺汤

运动指南

感冒是引起慢性支气管炎反复发作的最常见原因之一。老年人由于身体机能减退,抵抗力差,对外界刺激及致病微生物的防御能力明显下降,呼吸道易反复感染。游泳能提高机体对环境的适应能力,且最好坚持到白露以后,这样将明显增强耐寒能力,防止感冒,减少发病。

- [83] 慢性支气管炎患者可以游泳吗
- [83] 慢性支气管炎患者如何进行运动锻炼
- [85] 慢性支气管炎患者可否进行气功锻炼
- [86] 慢性支气管炎患者可使用哪些常用按摩法
- [86] 空气浴利于慢性支气管炎患者的康复吗
- [87] 如何运用呼吸操防治慢性支气管炎
- [91] 呼吸训练中有哪些注意事项
- [91] 腹式呼吸训练中有哪些注意事项
- [92] 慢性支气管炎患者如何正确排痰
- [94] 如何正确地进行家庭氧疗
- [95] 慢性支气管炎患者锻炼时应该注意哪些事项

宜忌指南

宜“冬病夏治”;宜用冷水洗脸;宜闻大蒜味;宜加强口腔卫生;宜常吃排骨或大骨头萝卜汤;宜多吃新鲜蔬菜和水果。忌食刺激性的食物;忌生冷饮食;忌食“含气”和“产气”的食物。

- [99] 宜“冬病夏治”
- [99] 宜用冷水洗脸

- 宜闻大蒜味 [99]
- 宜加强口腔卫生 [99]
- 宜常吃排骨或大骨头萝卜汤 [100]
- 宜多吃新鲜蔬菜和水果 [100]
- 忌食刺激性的食物 [100]
- 忌生冷饮食 [101]
- 忌食“含气”和“产气”的食物 [101]

认识指南

慢性支气管炎是呼吸道的常见病、多发病,以长期咳嗽、咳痰或喘息为主要临床特征。在我国,慢性支气管炎的发病率大约为 3.8%,北方地区高于南方地区;农村高于城市。虽然各个年龄段都可发病,但以 50 岁以上中老年人最为多见,且其发病率随年龄增长呈逐年增高趋势。有关调查表明,老年人慢性支气管炎的发病率可高达 15% 以上,因此常将慢性支气管炎称为“老慢支”。

● 人体呼吸系统是怎样构成的

人体呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成,执行机体和外界进行气体交换的任务。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管。临床上将鼻腔、咽、喉称为上呼吸道,气管和支气管称为下呼吸道。呼吸道壁内有骨或软骨支撑,以保证气流的畅通。肺主要由支气管反复分支及其末端形成的肺泡共同构成。人体吸入空气,气体进入肺泡内,在此与肺泡周围毛细血管内的血液进行气体交换,氧气透过肺泡进入毛细血管,再通过血液循环,输送到全身各个器官组织;而各器官组织产生的代谢产物,如二氧化碳,再经过血液循环运送到肺部,然后经呼吸道呼出体外。

● 肺的结构是怎样的

肺是由支气管反复分支形成的,呈树状,表面被一层光滑的浆膜(脏层胸膜)覆盖。左、右支气管在肺门分成第二级支气管,第二级支气管及其分支所辖的范围构成一个肺叶;每支二级支气管又分出第三级支气管……如此反复分支可达23~25级,最细的分支称为细支气管,其末端的细小囊状物称为肺泡。各级分支以及肺泡之间都有结缔组织的间质所填充,血管、淋巴管、神经等均分布在内。肺泡的间质有丰富的毛细血管网,血液和肺泡内的气体以此进行交换。

● 慢性支气管炎的症状

慢性支气管炎是一种由物理、化学刺激引起的气管、支气管黏膜炎性病变的疾病,临床表现为咳嗽、咳痰和气急。据统计,在我国50岁以上中老年人里约有15%患此病。患者通常有反复发作的慢性咳嗽、咳痰史;喘息可常年存在,有加重期;有肺气肿及肺心病体征,两肺常可闻水泡音。慢性支气管炎多发生在秋冬寒冷季节,早期症状轻微,在天气转暖后逐渐缓解,与过敏无关。晚期由于炎症加重,症状也会长年存在。此病最终可并发肺气肿、肺动脉高压及右心肥大等病症,严重影响劳动力和健康。

● 慢性支气管炎的诊断标准

慢性支气管炎的诊断标准主要如下:

1. 咳嗽、咳痰或伴喘息,每年发病3个月,连续2年或以上。
2. 每年发病不足3个月,但有明确的客观检查依据(如X线片、呼吸功能测定等)证实。
3. 有疑似慢性支气管炎症状,但已排除其他心、肺疾病(如肺结核、哮喘、支气管扩张、肺癌、心脏病等)。

● 哪些因素易引起慢性支气管炎

外因

1. 吸烟。国内外研究均证明,吸烟与慢性支气管炎的发生有密

切关系。吸烟时间愈长,烟量愈大,患病率也愈高。通常患者在戒烟后可使症状减轻,病情缓解,甚至痊愈。

2. 感染因素。感染是诱发慢性支气管炎的重要因素,主要为病毒或细菌感染,病毒以鼻病毒、黏液病毒、腺病毒等为多见。病毒或病毒与支原体混合感染损伤气道黏膜后可继发细菌感染。从痰培养结果发现,以流感嗜血杆菌、肺炎球菌、甲型链球菌及奈瑟球菌四种细菌为最多见。感染虽与慢性支气管炎的发病有密切关系,但目前尚无足够证据证明其为首发病因,只能确定它是慢性支气管炎的继发感染和病变加剧的重要因素。

3. 理化因素。如烟雾、粉尘、大气污染(如二氧化硫、二氧化氮、氯气、臭氧等)的慢性刺激。经相关数据证实,接触工业刺激性粉尘和有害气体的人群,慢性支气管炎患病率远高于不接触人群。

4. 气候。寒冷是诱发慢性支气管炎的另一重要原因。慢性支气管炎发病及急性加重常见于寒冷季节(如冬天),尤其是在气候突然变化时。冷空气会刺激并减弱上呼吸道黏膜的防御功能,引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出困难等,因此极易继发感染。

5. 过敏因素。据调查,在部分喘息性支气管炎患者痰液中嗜酸粒细胞数量与组胺含量都有增高倾向,说明此病与过敏因素有关。尘埃、尘螨、细菌、真菌、寄生虫、花粉以及化学气体等,都可能成为致病的过敏因素。

内因

1. 呼吸道局部免疫功能低下。正常人的呼吸道具有完善的防御功能,会对吸入的空气进行过滤、加温和湿润。气管、支气管的黏

液纤毛运动,以及咳嗽反射等,能净化并排除异物和过多的分泌物;细支气管和肺泡中分泌的免疫球蛋白 A(IgA) 有抑制病毒和细菌作用。因此,在正常情况下,下呼吸道始终保持无菌状态。如果全身或呼吸道局部的免疫功能减弱,就可为慢性支气管炎发病提供潜在的条件。老年人常因呼吸道免疫球蛋白减少,单核吞噬细胞系统功能衰退等,致使患病概率增高。

2. 植物神经功能失调。当呼吸道副交感神经反应增强时,即使对正常人不起作用的微弱刺激,也可引起支气管收缩痉挛,致使分泌物增多,产生咳嗽、咳痰、气喘等症状。

综上所述,当机体抵抗力减弱,并且呼吸道存在一定程度敏感性(易感性),再加上有一种或多种外因长期反复的作用,就有可能发展成为慢性支气管炎。如长期吸烟会损害呼吸道黏膜,从而导致慢性支气管炎发病率大大提高,甚至有发展成慢性阻塞性肺气肿或慢性肺心病的可能。

● 慢性支气管炎会遗传吗

慢性支气管炎不是遗传性疾病。只有当机体抵抗力减弱,并且呼吸道存在一定程度敏感性(易感性),再加上有一种或多种外因长期反复的作用,才可能发展成为慢性支气管炎。

● 慢性支气管炎会传染吗

慢性支气管炎是一种慢性呼吸道疾病,不是传染病,所以