



中央电视台节目用书

《健康之路》丛书之四 《健康之路》丛书编委会编

健康

路

疾病的
第一道
防线
关注呼
吸系统



中国轻工业出版社

中央电视台节目用书
《健康之路》丛书之四

健康

路

《健康之路》丛书编委会 编

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康之路/《健康之路》丛书编委会编. —北京:中国轻工业出版社, 2002. 9

(《健康之路》丛书之四)

ISBN 7-5019-3766-4

I. 健… II. 健… III. ①医学—普及读物②呼吸系统疾病—防治—普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 055460 号

责任编辑:傅颖 责任终审:劳国强 封面设计:杨焰龙

版式设计:丁夕 责任校对:郎静瀛 责任监印:吴京一

★

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:北京公大印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:5.25

字 数:126千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3766-4/TS·2242

定 价:12.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

《健康之路》丛书

健康之路——《健康之路》丛书之一 12.80 元

健康之路——《健康之路》丛书之二 15.00 元

健康之路——《健康之路》丛书之三 12.00 元

《家庭保健百科》

偏头痛防治 100 问 10.00 元

脑康复训练 100 问 10.00 元

老年人康复训练 100 问 10.00 元

甲状腺疾病防治 100 问 10.00 元

心脏病防治指南 10.00 元

头晕防治指南 10.00 元

中年期抑郁症的防治 10.00 元

图解膝痛治疗法 10.00 元

《家庭保健百科》

高血压的非药物治疗	10.00 元
疲劳门诊	10.00 元
超级健康法——下蹲运动	10.00 元
降低血糖 100 法	10.00 元
减轻剧烈疼痛	8.00 元
警惕心率失常	8.00 元
消除梅尼埃病（美尼尔病）	8.00 元
摆脱恐慌症	8.00 元
告别腋臭	8.00 元
远离痔疮	8.00 元

《健康之路》丛书编委会

编委会主任：高峰

编委会副主任：熊文平 魏淑青 段忠应 金岩

编委：梁秀玲 侯昊

总策划：何云海

主编：徐欣艺

编辑：王志强 渠晓曦 杨烁 胡晓梅

皆莹 王淑阿 严梅

《健康之路》栏目主创人员

制片人：段忠应

主编：梁秀玲

编导：王洪有 吕芸 修月川 哈聪

李颖 窦杏珍 陈恩慈 晓荣

田丰歌 陈波 纪萌 李晔丽

主持人：经蓓 冉宗瑜 张毅

摄像：李寒 戴尚亚 陈志博

编辑助理：王群

制片：盛宝强 李柠 毛元朋

制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

直播版(二套) 首播 周一至周五 10:30

重播 周一至周五 6:00

(十套) 重播 次周周一至周五 24:15

周末版(一套) 首播 周日 11:05

重播 周日 24:15



前言

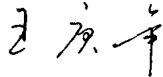
健康之路

生命一出现，便会受到疾病的挑战。人类的发展史，从某种角度来说，是健康与疾病的斗争史。人类的平均寿命在短短的几十年里，迅速地得到增长，一是得益于人们健康意识的加强，二是得益于医学科学的飞速发展。

中央电视台《健康之路》直播节目开办二年多来，已播出过 520 多期节目。充分体现了栏目的宗旨：加强广大电视观众的健康意识，提高大众健康素质。这个栏目之所以受到全国电视观众的深深喜爱，是因为它在提供最新医疗信息、指导人们防病治病方面，做了大量有价值的工作。改革开放以来中国人的观念发生了巨大的变化，如今相信科学才能使人健康长寿的人越来越多了，封建迷信的市场已越来越小。这是社会的一大进步！为了延续节目的服务性，我们用《健康之路》丛书的形式，将节目内容用文字和数据真实而准确地记录下来，再请主讲专家大夫一遍遍补充校对，然后奉献给大家。在已经出版发行的丛书之一、之二、之三中，我们介绍了心脑血管疾病、糖尿病、骨科疾病、男科、妇科、母婴保健及消化系统疾病等医学知识。

这本丛书之四强调的“疾病的第一道防线”，非常形象地说明了呼吸系统对于健康的重要性。空气污染已经严重地威胁到人们呼吸器官的健康，如何去预防感冒、支气管炎、哮喘、肺炎，本书都有权威而科学的介绍。希望大家好好阅读，让疾病无法突破你健康体系中的“第一道防线”。

中央电视台副台长



目 录

健康之路

呼吸系统疾病简介	(1)
----------------	-----

打鼾不容忽视	(3)
--------------	-----



PPA 与感冒药	(5)
----------------	-----

流感及流感疫苗	(12)
---------------	------

面对儿童急性呼吸道感染	(21)
-------------------	------

小儿秋季谨防上呼吸道感染	(28)
--------------------	------



让您的呼吸不再困难 ——关于哮喘的话题	(35)
------------------------------	------

规范化吸入疗法控制哮喘	(42)
-------------------	------

控制哮喘, 珍爱生命	(48)
------------------	------

中医治疗哮喘	(56)
--------------	------

当孩子哮喘时	(64)
--------------	------

中西医结合治疗小儿哮喘	(73)
-------------------	------

冬季话肺炎	(81)
-------------	------

当心老年肺炎	(89)
--------------	------

为什么老年人容易患支气管炎和 肺炎	(95)
----------------------------	------





科学认识慢性阻塞性肺疾病	(97)
肺气肿与肺减容术	(105)
浅谈慢性阻塞性肺疾病患者的营养 问题	(113)

“隐形杀手”肺栓塞	(116)
警惕肺栓塞	(119)
再谈肺栓塞	(127)



当心结核病卷土重来	(134)
肺癌的治疗	(143)
肺癌的综合治疗	(145)
再谈肺癌	(152)

医院简介	(160)
------------	-------



呼吸系统疾病简介

卫生部 2001 年全国部分城市前十位主要疾病死亡率及死亡原因构成的统计结果表明,呼吸系统疾病(不包括肺癌、肺结核)死亡率占第四位,而在部分县的调查结果中,呼吸系统疾病的死亡率则占首位。更值得重视的是,由于大气污染、吸烟、人口老龄化及其他因素,国内的慢性阻塞性肺病(简称慢阻肺,包括慢性支气管炎、肺气肿、肺心病)、支气管哮喘、肺癌以及肺部感染等疾病的发病率、死亡率有增无减。这说明呼吸系统疾病对人类健康的危害日益严重。

呼吸系统在人体的各种系统中与外环境接触最频繁,接触面积大。在呼吸过程中,外界环境中的多种物质皆可吸入呼吸道引起各种病害。随着人口老龄化趋势的加强,呼吸系统疾病如慢阻肺、肺癌的发病率均随年龄的增加而上升;由于老年人免疫功能低下,且易患吸入性肺炎,即使各种新抗生素相继问世,肺部感染仍居老年感染性疾病的首位,是引起死亡的直接因素。呼吸系统疾病发病率上升还与空气污染、吸烟密切相关,而空气污染与吸烟问题在我国十分严重。呼吸系统疾病在我国还未得到人们足够的重视。由于呼吸器官具有巨大生理功能的储备能力,平时只需 $1/20$ 肺呼吸功能便能维持正常生活,所以肺的病理变化在临床上常不能如实反映。呼吸系统疾病的咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、气急等症状缺乏特异性,常被误认为感冒、气管炎,而延误了对重症肺炎、肺结核或肺癌等疾患的诊断治疗,或病人反复呼吸道感染,待发展到肺气肿、肺心病,发生呼吸衰竭才被重视,但为时已晚。

目前保护环境和戒烟都已成为人们关注的话题。人们也逐渐认识到呼吸系统健康的重要性。这是一个良好的开端。同时,随着科学技术和医学事业的发展,人们不应仅仅满足于对疾病的诊治,更重要的是学习有关疾病的知识、掌握预防疾病的方法、维护和恢复呼吸功能,这样才能提高健康水平,提高生活质量。

打鼾不容忽视

中国中医研究院西苑
医院呼吸科 张燕萍

打鼾是人们经常遇到的现象,很多打鼾的人述说:“每天醒来像没睡觉似的,头昏沉沉的,全身无力。”医学研究发现,打鼾的人当中有相当一部分是患了一种疾病,称为“睡眠呼吸暂停综合征”。这种病人在睡眠当中会出现呼吸停止的现象,短则数秒,长则数分钟,这时病人的血氧会降低,造成缺氧,长期反复而引发多种疾病,比如脑血管疾病、心血管疾病等。有些严重的患者如果呼吸暂停的时间过长,还有生命危险,家属每天需要像上夜班一样,轮流叫醒病人,以防不测,这给病人和家庭都带来很大的痛苦。司机及从事精细、危险工作的人,就更加容易发生意外事故。

过去人们认为打鼾只是某些人睡眠时的一种常见现象,而对打鼾对人体的危害并没有什么认识。现在,随着社会的进步,人们对生活质量的要求逐渐提高,打鼾可能是一种疾病的症状,已经越来越受到人们的重视。我们如何来区别自己的打鼾是不是“睡眠呼吸暂停综合征”呢?这就需要到医院进行检查。在医院中有一种睡眠呼吸监测设备,可以检查出人在睡眠状态时出现呼吸暂停的次数和轻重程度,还可以分辨出呼吸暂停属于外周型、中枢型还是混合型。

简单地说,所谓外周型呼吸暂停是鼻、咽、口腔等部位的病变所致,中枢型呼吸暂停是呼吸中枢等病变所致,混合型呼吸暂停是以上两型混合所致。

只有经过检查确定分型之后,才能对症治疗,取得良好疗效。比如,外周型应实施手术治疗,中枢型则需要应用呼吸机治疗,而且呼吸机的使用和每个病人的通气参数都需要医生进行确定、调整。混合型也需要医生根据病人的不同情况制定手术和呼吸机治疗的方案。

中医治疗睡眠呼吸暂停综合征也有独特的优势。根据辨证施治的原则,中医认为该病常见证型为:痰湿壅盛、脾肺气虚、痰淤气滞、痰热壅肺、肝肾阴虚等。中医还认为“肥人多痰”,而打鼾的人以肥胖者居多,故证型以与痰相关者为主。痰湿壅盛可见肥胖、呼吸声重、身肿等,脾肺气虚可见气短、乏力、饮食不佳、面色萎黄、大便溏等,痰瘀气滞可见头重、胸闷、口唇发暗、胁胀痛等,痰热壅肺可见呼吸急促、咯吐黄痰或白黏痰、胸闷气短等,肝肾阴虚可见腰膝酸软、五心烦热等。痰湿壅盛者应用二陈丸,脾肺气虚者应用参苓白术丸,痰淤气滞者应用丹栀逍遥丸,痰热壅肺者应用温胆汤,肝肾阴虚者应用六味地黄丸等。

总之,我们提醒大家打鼾是不应该被忽视的,打鼾者应该及时到医院寻求医生的帮助。中西医结合可以使睡眠呼吸暂停综合征得到很好的治疗,预防由此引起的其他疾病,提高病人的生存质量,减轻病人家庭负担,让生活更美好。

PPA 与感冒药

嘉宾简介:

张沪生 教授,主任医师,北京同仁医院呼吸内科主任,擅长呼吸系统感染性疾病、呼吸衰竭、支气管炎、肺癌等疾病的诊断与治疗。

李嘉静 北京同仁医院药剂科主管药师,北京药学会药学监护专业组组长,从事药学专业工作 20 年,曾被评为北京市药品不良反应监察先进工作者。

(Q) 国家药品监督管理局发布了禁止使用含 PPA 类药物的通知,那么什么是 PPA 呢?

李

PPA 就是苯丙醇胺的英文缩写,它是一种人工合成的拟交感神经类的药,和麻黄素有相似的作用,一般口服 2 小时以内就可以起效。它对皮肤黏膜和心脏的血管有一定的收缩作用,对中枢神经有一定的兴奋作用,如具有使鼻黏膜血管收缩的作用,可以缓解鼻黏膜的出血、水肿、流鼻涕、鼻塞等症状。PPA 和解热镇痛类的药物可合成复方类的制剂,用于治疗感冒。

(Q) PPA 会引起哪些不良的反应呢?

张：PPA 会引起不同程度的不良反应，像头晕、头痛、视力模糊、神经症状、过敏、血压升高、恶心、呕吐、高血压脑病、急性肾功能衰竭、心律不齐、心慌等，甚至使心脏骤停导致死亡。

问：为什么会引发这些症状呢？

张：每种药物都有一定的治疗作用和毒副作用，PPA 可以引起鼻黏膜血管的收缩，减轻鼻黏膜的出血、水肿、流鼻涕、鼻塞等症状，但它也会导致全身血管的收缩，引起更严重的不良反应。

在美国，含有 PPA 的药物主要用于减肥和治疗感冒。用于减肥的药物需要长期、大量服用，所以出现的副作用就有很多；而用于感冒时，还会导致脑卒中，而我们国家也将含有 PPA 的药物用于治疗感冒，所以就将其禁用了。

李：一位患者服用康得以后，夜尿增加了七次，后来诊断为肾小球肾炎。PPA 是诱发肾小球肾炎的一个因素。一位患者服用康泰克以后，夜尿增加了四次，停药后症状就缓解了，所以说含有 PPA 的药物对人体还是有一定毒副作用的。

问：除了感冒药里含有 PPA 以外，还有哪些药里含有呢？

张：我国将含有 PPA 的药物主要用于治疗感冒，现在已经暂停使用和生产这些药物了。

问：病人买药时应该注意些什么问题呢？

张：除了含有 PPA 的药物暂时不能使用以外，医生在给病人开药时也应该把药物的副作用告诉病人，

引起他们的注意，以便及时发现问题并到医院进行检查。病人在购买非处方药的时候也要注意这些问题，应该把药物的治疗作用和毒副作用弄清楚后，再行服用。

…… 如何认清药物呢？

患者在服药前应该先翻看药品的说明书，而且要严格地按着规定的剂量用药，用药后一旦出现药物的不良反应就应该立即停止服药，以避免发生更严重的不良反应。

…… 如果吃了含有 PPA 的药物，它在体内可以维持多长时间呢？

PPA 的半衰期（药物在体内消除 50% 所用的时间）都比较短（3~4 小时），一般 20 个小时以内 93% 的药物就会从肾脏排出体外，所以不会产生远期的效应。

…… 哪些药物含有 PPA 呢？

国内含有 PPA 的药品有：康泰克缓释胶囊、康得、复方右美沙芬片、复方美沙芬片、感冒灵胶囊、斯可服糖浆、复方美沙芬胶囊、复方右美沙芬胶囊、复方美沙芬溶液、复方氢溴酸右美沙芬糖浆、复方马来酸卡比沙明胶囊、复方盐酸苯丙醇胺颗粒剂、复方盐酸苯丙醇胺糖浆、复方苯丙醇胺片、复方苯丙醇胺胶囊、盐酸苯丙醇胺片、复方氯化铵糖浆。复方类药物内含有 PPA，而美沙芬只是止咳类的药物，是不含 PPA 成分的。

(5) 现在哪些感冒药可以使用呢？

李

像快克、999感冒胶囊、泰诺林缓释片、重感灵、感冒通片、感冒软胶囊、感冒清热冲剂、银翘解毒丸、银翘解毒冲剂、白加黑等治疗感冒的药物，都是可以服用的。



北京唐先生：

孩子抵抗力差，一到冬天就反复感冒，经常吃康泰克，这会造成长远的不良影响吗？

张

PPA的半衰期还是比较短的，一般4小时以内就可以排出一半的药量，20小时就基本可以排完了，所以只要按量服药，即使经常服用，远期的副作用也不会很大的。



贵州刘先生：

服用感冒药几小时后，感到心脏不太舒服，这时候应该怎么办？

张

如果服药后感觉不舒服的话，就应该去医院检查一下，像做一个心电图的检查，看看有没有什么异常的现象出现。



广东田先生：

心脏病患者感冒服药时要注意什么？

李

心脏病患者用药时应该注意剂量，还要仔细翻看说明书的注意事项，而且最好到医院检查后在医生的指导下再服药。