

常见病宜忌丛书

主 编 陆鸿元 刘邓浩

KeChuanBing

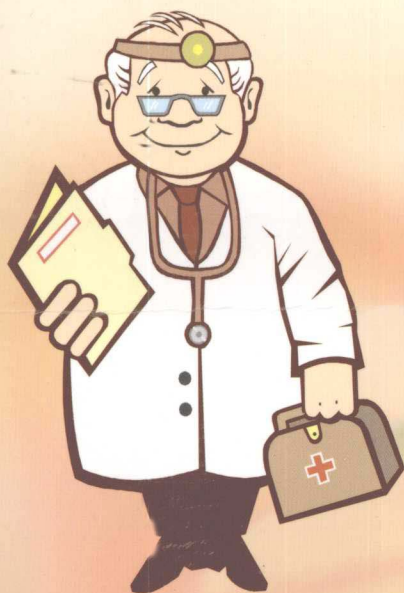
HuanZhe

YiJi120Tiao

咳喘病患者

宜忌

120 条



第二军医大学出版社

常见病宜忌丛书

哮喘病患者

宜忌

● 主 编 陆鸿元 刘邓浩

120 条



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

哮喘病患者宜忌 120 条/陆鸿元,刘邓浩主编. —上海:第二军医大学出版社,2007. 5

(常见病宜忌丛书)

ISBN 978-7-81060-706-3

I. 咳... II. ①陆...②刘... III. 哮喘病-宜忌 IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021137 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄 一 玉

插 图 王伟戌

哮喘病患者宜忌120条

主编 陆鸿元 刘邓浩

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8 字数: 207.9 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1~4 000

ISBN 978-7-81060-706-3/R·518

定价: 18.00 元

编写人员

主 编 陆鸿元 刘邓浩

参编人员 陆鸿元 刘邓浩 陆城华

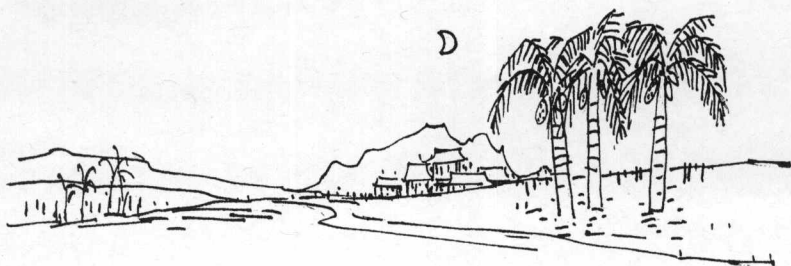
唐健嫩 陈 雯

内 容 提 要

不良的生活方式,如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入,饮食与营养结构的不合理,酗酒、吸烟的不良嗜好以及心理应激性紧张生活等所导致的心理障碍,已成为影响人们健康的主要因素。为此,建立科学、文明、健康的生活方式,培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

哮喘病是一种常见病症,与生活方式密切相关。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手,以生动、简洁的语言介绍了哮喘病患者的宜忌要点,适合广大哮喘病患者阅读,也为众多医学爱好者提供了参考资料。



前言

咳喘病是临床常见病。中医所谓咳喘病,是咳嗽和喘证的合称。它们之间虽然具有各自独立性的证候,但在病证、病机方面又常相提并论,难以截然分开。咳喘病可见于现代医学呼吸系统的多科疾病,如上呼吸道感染、急性慢性支气管炎、肺气肿、咳嗽变异性哮喘、支气管哮喘、百日咳、支气管扩张、慢性肺源性心脏病、细菌性肺炎、肺脓肿、肺结核病、矽(尘)肺、肺癌等。以上疾病的发病原因繁多,难以一一列举,但可归纳到两个方面:一是外因,包括各种理化刺激、变态反应、病毒、细菌等病原体的侵入等;二是内因,由于体弱多病,长期咳喘,导致肺防御体系遭到破坏和肺功能减退,整体免疫力降低,也可与体质、遗传因素有关。正由于咳喘病是由多种病因所引起,首先必须查明病因,明确诊断,相应地采取不同的防治措施。



当前以咳喘为主的多种肺部疾病的发病率还在增加,尤其是近年来出现了危害性更大的传染性疾病,更使人们备加关注。例如2003年在我国和东南亚流行的传染性非典型肺炎(SARS)、2004年流行的禽流感等。近几年来,慢性阻塞性肺疾病(COPD)由于严重危

害人们健康,受到世界卫生组织(WHO)高度重视。值得一提的是,众多临床资料表明,中医药或者中西医结合可以有效防治一些严重的哮喘病,显示出它们独有的优越性。

通过多年临床实践,我们深切地体会到,药物是治疗哮喘病的重要手段,但也具有两面性。如果有些治疗哮喘病药物没有合理应用,不但达不到治疗效果,还能引起药源性疾病,甚至危及生命。这里所指用药合理不合理,实质上是涉及用药中“宜”和“忌”的问题。也可以说是相宜或不相宜的问题。再说哮喘病饮食如何“忌口”,也是大家耳熟能详,最为关心的问题。中医看病,免不了告诉患者得了哮喘病,什么可以吃,对哮喘病有辅助治疗作用;什么不该吃,不宜吃就是所谓“忌口”食物。就哮喘病而言,“忌口”一般常指辛辣、海鲜最宜避免或慎吃。但又不能一概而论,每个人能引起过敏的食品不尽相同,要根据自己的体质善加选择,区别对待。还有气候环境和生活起居,所出现相宜和不相宜的问题,也是防治哮喘病过程中不容忽视的问题,如慢性哮喘病常在气候寒冷或气候变化大之际容易发病,应注意防寒保暖,最宜衣着适应寒暑变化,及时增减。在生活环境中,要避免吸入刺激性有害气体或避免接触一些致敏物质,如香烟、油烟、汽油、油漆、尘螨、动物毛屑、工业粉尘等。

本书编者从有利于广大患者调养和康复

的角度出发,针对上述若干为哮喘病患者所关心的问题,介绍了“哮喘病概况”、“药物与哮喘病宜忌”、“气候与哮喘病宜忌”、“饮食与哮喘病宜忌”、“生活方式与哮喘病宜忌”等内容,而在“哮喘病诊疗宜忌”栏目中,主要是针对患者就诊时,一些易被忽略的问题而提出的,以便哮喘病患者从中受益,能够得到及时而有效的诊治。

随着现代医学对哮喘病的认识和发展,本书内容难免会存在不足和有待补充之处,至祈读者予以指教。

陆鸿元

2006年12月



目 录

一、哮喘病概况/1

宜

1. 哮喘病的呼吸系统常识/3
2. 咳嗽是保护性防御机制/5
3. 喘的诱发因素/6
4. 老年哮喘病的特点/9
5. 识别孩子的七种咳嗽/10
6. 中国医学对哮喘的认识/14
7. 构筑好你的呼吸道防线/16

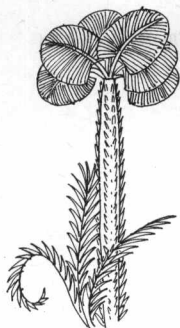
忌

8. 孕妇感冒咳嗽更多愁/20
9. 让我们远离肺癌/22
10. 不应忽视鲜为人知的“咽喉型咳嗽”/23
11. 小心胃液反流引发的哮喘——胃性哮喘/25
12. 子嗽：准妈妈不应忽视的隐疾/26
13. 难治的“慢性癌症”：间质性肺炎/27

二、药物与哮喘病宜忌/29

宜

14. 几种常用咳嗽、气喘药主治要点/31
15. 对症下药止咳嗽/33
16. 咳嗽服中成药宜对症用药/34
17. 具有平喘作用的几种中草药/37
18. 具有止咳作用的常用中草药/42





19. 咳嗽孩子的家庭护理选药宜知/45

忌

20. 咳嗽了就一定要吃抗生素吗/47

21. 哮喘患者使用茶碱治疗期间不可贸然戒烟/48

22. 小心药物可诱发哮喘/49

23. 服用止咳药要因人而异/52

24. 秋燥咳嗽与用药/54

25. 怀孕妇女感冒咳嗽不可乱用药/56

三、气候与咳嗽病宜忌/59

宜

26. 冬病夏治慢性哮喘病/61

27. 穿衣防寒要考虑“小气候”/64

28. 晚上睡觉被窝有讲究/65

29. 秋令保健,养肺为先/66

30. 天冷了,预防呼吸道疾病的八要点/68

31. 肺心病患者如何平安度冬夜/69

忌

32. 季节交替时当防肺病发作/71

33. 春季摆脱哮喘的衣食住行/72

34. 暑天儿童哮喘发作可能是空调惹的祸/74

35. 气候多变,小心哮喘复发/75

36. 冬季警惕“装修性哮喘”/77

四、饮食与咳嗽病宜忌/79

宜

37. 中医药膳的特色/81

38. 哮喘病患者宜常吃的食品/83



39. 止咳化痰的药酒举隅/84
40. 咳嗽患者的家庭实用汤品/87
41. 哮喘病患者的美味药粥/89
42. 预防呼吸道疾病的茶饮/91
43. 御邪抗感冒的菜谱/93
44. 克制哮喘病的妙方:萝卜煮鸡蛋/95
45. 百花疗咳嗽/96
46. 小儿咳嗽的民间食疗便方/98
47. 老年哮喘病的饮食调治/101
48. 防治孕妇感冒的美味偏方/102
49. 孕妇“子嗽”的家庭食疗方/104
50. 慢支一日三餐吃出健康/106
51. 哮喘性支气管炎的饮食养生/108
52. 支气管哮喘的药膳/110
53. 急性上呼吸道感染的药膳/114
54. 肺心病的药膳/117
55. 肺脓肿的药膳/120
56. 肺炎的药膳/122
57. 支气管扩张症的药膳/124
58. 肺结核的药膳/127
59. 肺气肿的药膳/129
60. 用饮食疗法解救吸烟者/131
61. 对抗烟毒的五种食品/133

忌

62. 哪些食品能诱发儿童哮喘/136
63. 番茄红萝卜也可以诱发小儿哮喘/137
64. 咳嗽儿童的饮食八忌/139



65. 肺结核病人慎吃的四种食物/141

宜和忌

66. 慢性支气管炎患者的饮食宜忌/143

67. 哮喘患者的饮食调养宜忌/145

五、生活方式与咳喘病宜忌/147

宜

68. 肺病患者应学会正确的呼吸和咳嗽/149

69. “久咳不停”的中医日常调养/151

70. 咳喘病患者宜练习站桩功/154

71. 咳喘病的调气养生八法/155

72. 快速止咳的三种简便方法/158

73. 对抗咳喘病的七大法宝/159

74. 若要哮喘宁,涌泉常温暖/161

75. 深呼吸+积极咳嗽=洗肺/162

76. 步行锻炼改善肺功能/163

77. 防咳喘,按摩手掌/164

78. 咳喘病患者贵在“七情”平和/166

79. 老年咳喘者的家庭调养/167

80. 支气管炎患者居家排痰八法/169

81. 慢支患者防范感冒的秘诀/170

82. 慢支患者适宜练习太极拳/172

83. 五节呼吸操防慢支/174

84. 哮喘病患者的衣着有讲究/175

85. 日常起居备战过敏性哮喘/176

86. 哮喘病康复也需运动/180

87. 哮喘病患者如何进行运动性锻炼/181



88. 肺气肿患者的自我调养/183
89. 医疗体育防治肺气肿/184
90. 肺结核靠“三分治,七分养”/186
91. “慢阻肺”排痰四字诀/188
92. “慢阻肺”的康复佳法:呼吸锻炼/189
93. “慢阻肺”患者家庭护理须知/191
94. 小儿咳嗽居家调养六法/193
95. 让咳嗽远离宝宝的家庭护理法/194
96. 小儿呼吸道疾病的家庭护理/196
97. 预防哮喘发作的制胜方法/198
98. 防感冒—老年肺病保健的关键/199
99. 如何防范小儿反复感冒咳嗽/202
100. 孕期防感冒的四要点/204

忌

101. 咳嗽患者忌急于止咳/206
102. 哮喘患者背不得/207
103. 喝酒、吃火锅会诱发哮喘/208
104. 预防哮喘病,从防止孩子吸烟做起/209
105. 抽烟抽多了,老慢支在所难免/211
106. 白领头痛咳嗽,谨防“大楼综合征”/212
107. 粉笔灰引发教师职业病/213
108. “军团杆菌”:空调中的隐藏杀手/215
109. 中老年妇女不应忽视“咳嗽+尿失禁”/216
110. 从慢支的诱因看如何预防/217
111. 吸烟对青年女性孕育的几宗罪/219
112. 远离肺癌从远离香烟开始/221
113. 小儿患病是父母的过错吗/222



六、哮喘病诊疗宜忌/225

宜

- 114. 愈病无上妙方/227
- 115. 哮喘病就医前的注意事项/229
- 116. 煎煮中药的五大讲究/230

忌

- 117. 病急乱投医者应纠正的误区/233
- 118. 服中药期间的饮食“忌口”/235
- 119. 不宜同时服用的中西药/237
- 120. 忌与氨茶碱同服的五种药/239

一、哮喘病概况





1. 哮喘病的呼吸系统常识

咳嗽是日常生活中最常见的症状,引起咳嗽的原因很多,但主要是呼吸系统的疾病,民间喜欢称之为咳嗽病,相当于现代医学的上呼吸道感染、急慢性支气管炎、肺炎、哮喘、肺气肿、支气管扩张、肺结核、肺脓肿、肺心病等。

哮喘和呼吸密切相关,只要有哮喘症状出现,就会引起呼吸的变化。自然界任何生物,包括植物、动物、微生物,都普遍存在呼吸现象,作为生物界最高级动物的人类,就更是这样。人体的组织细胞在新陈代谢过程中,不断地消耗氧气(O_2),并产生二氧化碳(CO_2)。但是,人体本身不能产生氧气,储存的氧气也足够耗用几分钟,如果不及时补充,很快会造成缺氧,甚至在短时间内就可使组织器官发生功能和结

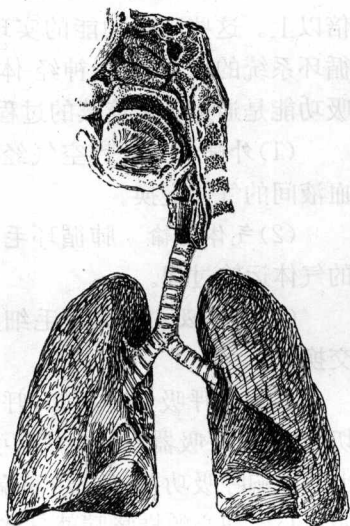


图 1-1 呼吸系统

哮喘病患者宜忌 120 条