

Yuanli Manxing Zusaixing Feijibing

远离 慢性阻塞性 肺疾病

杨玺 编著

保护好肺 为生命呼吸



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

YUANLI MANXINGZUSAIKING FEIJIBING

远离慢性阻塞性肺疾病



杨玺 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

远离慢性阻塞性肺疾病 / 杨玺编著. —北京: 人民军医出版社,
2006.11

ISBN 7-5091-0464-5

I.远… II.杨… III.慢性病:肺疾病—防治 IV.R563.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079002 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 薛映川 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7.75 字数: 191千字

版、印次: 2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

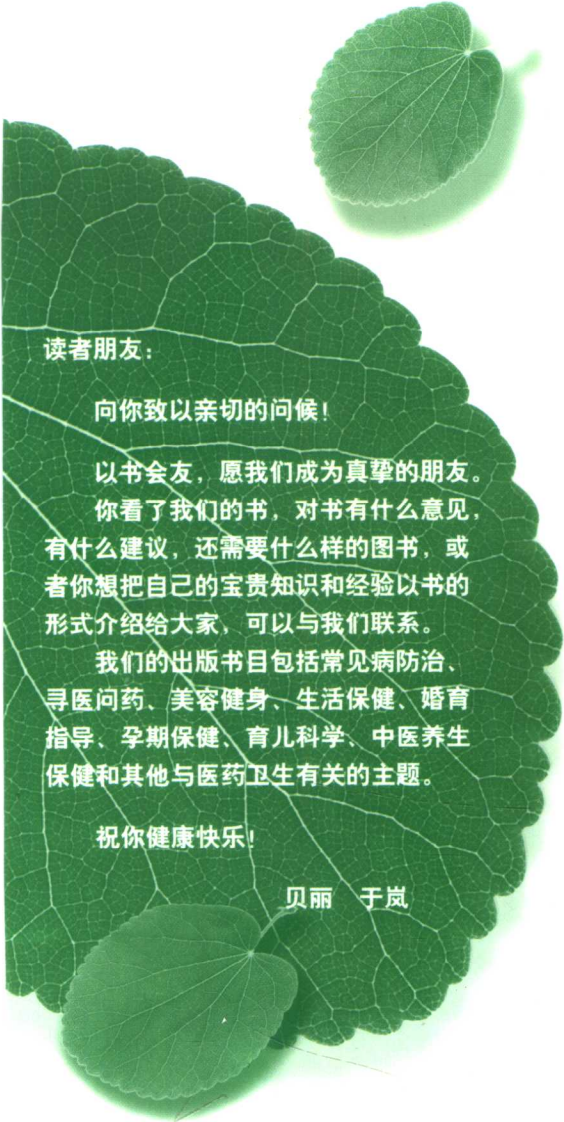
印数: 0001~5000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



读者朋友：

向你致以亲切的问候！

以书会友，愿我们成为真挚的朋友。
你看了我们的书，对书有什么意见，
有什么建议，还需要什么样的图书，或
者你想把自己的宝贵知识和经验以书的
形式介绍给大家，可以与我们联系。

我们的出版书目包括常见病防治、
寻医问药、美容健身、生活保健、婚育
指导、孕期保健、育儿科学、中医养生
保健和其他与医药卫生有关的主题。

祝你健康快乐！

贝丽 于岚

地址：北京市复兴路22号甲3号
人民军医出版社

邮编：100842

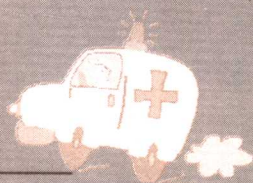
电话：010-51927273 贝丽 于岚

Email: yulan_ymca@126.com

yulan@pmp.com.cn

内容提要

本书详细介绍了慢性阻塞性肺疾病的发病情况、危害、基本知识，帮助读者正确认识慢性阻塞性肺疾病、走出防治误区，采取正确的预防、治疗保健措施。本书内容新颖、系统、实用，适合慢性阻塞性肺疾病患者、高发人群及广大群众阅读，对广大基层、社区医师也有一定的参考价值。



前言

■ 提到慢性支气管炎、阻塞性肺气肿,甚至“老慢支”,人们并不陌生,但慢性阻塞性肺疾病是什么,可能就鲜为人知了。慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺, chronic obstructive pulmonary diseases, COPD),是一种常见的慢性进行性呼吸道疾病,即为慢性支气管炎及阻塞性肺气肿的总称。但也有将慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病和支气管哮喘都归属于慢性阻塞性肺疾病的。

据世界卫生组织估计,慢性阻塞性肺疾病是位于心血管疾病、脑血管疾病和急性呼吸道感染之后,和艾滋病并列的全球第四大死亡疾病。仅 2000 年,全世界就有 274 万人死于慢性阻塞性肺疾病。目前,全球每年有 6 亿人受到慢性阻塞性肺疾病的折磨。据统计,在我国北部、中部部分地区成人中,慢性阻塞性肺疾病的患病率为 3%,由此推算,我国约有 2 500 万患

者,每年约有 100 万人因此死亡,致残人数达 500 万~1000 万。

慢性阻塞性肺疾病病程往往长达 30~40 年,为慢性进展性疾病,早期无自觉症状,缓解期症状轻微是患者忽视的主要原因。当肺功能下降 30% 时对患者并无大碍,下降 40% 就会严重影响生活质量,但这时已是病情无法逆转的晚期。此时出现并发症,如急、慢性呼吸衰竭,肺心病,肺型脑病或严重感染方再就诊,对多数患者而言,可能已为时过晚,预后极差,因为病情发展是一个不可逆过程,且目前仍不能完全根治。一旦患病,患者自身生活质量降低,长年用药、氧疗等给家庭和社会带来沉重的负担。难怪有人称慢性阻塞性肺疾病是鲜为人知的“无声杀手”、“沉默的疾病”。然而,虽被列入全球严重公共健康问题疾病,普通老百姓却所知不多,尤其对其危害性认识不够。有资料表明,约 50% 的患者不知道自己患了慢性阻塞性肺疾病,另 50% 虽已被确诊却没有意识到这种疾病的危害性。

为了提高民众对慢性阻塞性肺疾病的知晓度,全球慢性阻塞性肺疾病治疗倡议组织提议:将每年的 11 月 19 日定为“世界慢性阻塞性肺疾病日”;为了使广大群众更多地了解和掌握其防治知识,我们精心编著了这本《远离慢性阻塞性肺疾病》,它无论对慢性阻塞性肺疾病患者,还是对慢性阻塞性肺疾病高发人群的防与治均有指导意义,希望该书能够成为大家的良师益友。

本书由作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上,参阅大量科普文献资料编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,深入浅出,通俗易懂,防治结合,以防为主,重点突出。在书稿的编写过程中,得到了很多人的关心和帮助,他们是王景革、王丽峰、王刚、王涛、王志、杨桢、贺鹏飞、吴俊斌等,特此表示感谢。由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎

2006 年 6 月

Contents

目录

远 离 慢 性 阻 塞 性 肺 疾 病



目 录

一、慢性阻塞性肺疾病的概述 (1)

(一)慢性阻塞性肺疾病的一般概念 (1)

人体的“绿洲”——肺脏 (1)

肺脏的自传 (3)

呼吸系统的结构和病变的关系 (7)

中老年人呼吸器官的生理特点 (8)

何谓慢性阻塞性肺疾病 (10)

何谓慢性支气管炎 (11)

何谓慢性阻塞性肺气肿 (11)

慢性阻塞性肺疾病的高危人群 (12)

慢性阻塞性肺疾病是如何发生的 (13)

(二)慢性阻塞性肺疾病的“四剑客” (14)

剑客之一——吸烟 (14)

剑客之二——感染 (16)

剑客之三——空气污染 (18)

剑客之四——其他因素 (20)

(三)慢性阻塞性肺疾病的表现及诊断 (21)

慢性阻塞性肺疾病的症状及特点 (21)

慢性阻塞性肺疾病的诊断 (23)

二、正确认识慢性阻塞性肺疾病 (26)

(一)慢性阻塞性肺疾病是一种沉默的疾病 (26)

慢性阻塞性肺疾病的发病情况 (26)

慢性阻塞性肺疾病是什么样的疾病 (28)

慢性阻塞性肺疾病是无声的杀手 (31)

慢性阻塞性肺疾病的严重危害 (33)

(二)提高对慢性阻塞性肺疾病的认识 (35)

慢性阻塞性肺疾病的“三步曲” (35)

慢性阻塞性肺疾病的特征 (36)

别忽视慢性阻塞性肺疾病 (37)

吸烟是慢性阻塞性肺疾病的罪魁祸首 (38)

怎样对待慢性阻塞性肺疾病 (41)

提高慢性阻塞性肺疾病知晓度 (42)

(三)早期发现慢性阻塞性肺疾病 (44)

如何及早发现慢性阻塞性肺疾病 (44)

如何进行肺功能检查 (45)

Contents

目录

远离慢性阻塞性肺疾病

测定肺功能对诊断慢性阻塞性肺疾病的的价值 ...	(46)
怎样知道自己得了慢性阻塞性肺疾病	(47)
(四)正确防治慢性阻塞性肺疾病	(49)
给生命一个通畅的呼吸	(49)
爱护肺脏,健康呼吸	(51)
提防“高效杀手”——慢性阻塞性肺疾病	(52)
慢性阻塞性肺疾病防治从源头抓起	(54)
初春重感冒容易诱发慢性阻塞性肺疾病	(55)
健康教育能“治”慢性阻塞性肺疾病	(56)
营养加锻炼减少慢性阻塞性肺疾病	(57)
如何防治老年慢性阻塞性肺疾病	(58)
慢性阻塞性肺疾病的防治	(59)
怎样提高慢性阻塞性肺病患者抵抗力	(60)
得了慢性阻塞性肺疾病怎么办	(61)
慢性阻塞性肺病患者应注意什么	(62)
慢性阻塞性肺疾病的防治原则	(63)
如何用药治疗慢性阻塞性肺疾病	(64)
稳定期慢性阻塞性肺病患者应坚持治疗	(65)
慢性阻塞性肺疾病的冬病夏治	(67)
治疗慢性阻塞性肺疾病的新方法	(68)
严重慢性阻塞性肺病患者不宜服用安眠药	(69)
慢性阻塞性肺病患者为什么需要吸氧	(70)
慢性阻塞性肺病患者宜低流量吸氧	(71)

三、慢性阻塞性肺疾病的预防 (72)

何谓慢性阻塞性肺疾病的三级预防	(72)
慢性阻塞性肺疾病的第一级预防	(73)
慢性阻塞性肺疾病的第二级预防	(75)
慢性阻塞性肺疾病的第三级预防	(77)
慢性阻塞性肺疾病:预防重于治疗	(78)
慢性阻塞性肺疾病的预防措施	(80)
从“源头”预防慢性阻塞性肺疾病	(82)
阻遏慢性阻塞性肺疾病的两大危险因素	(85)
劝君莫吸烟	(86)
戒烟是慢性阻塞性肺疾病最好的预防方法	(87)
早春预防慢性阻塞性肺疾病五大须知	(89)
冬病夏治——预防慢性阻塞性肺疾病	(91)
夏季是慢性阻塞性肺疾病康复治疗的黄金季节 ...	(93)
入秋要预防慢性阻塞性肺疾病	(95)
天凉了,要防慢性阻塞性肺疾病发作	(96)
秋冬换季要防慢性阻塞性肺疾病	(97)
气候变化时老年人更应预防慢性阻塞性肺疾病 ...	(98)
慢性阻塞性肺疾病患者如何使用免疫调节剂	(99)
慢性阻塞性肺疾病患者、吸烟者可接种肺炎疫苗	(102)

Contents

目录

远离慢性阻塞性肺疾病

四、慢性阻塞性肺疾病的治疗 (104)

(一)慢性阻塞性肺疾病的综合治疗	(104)
慢性阻塞性肺疾病的治疗原则	(104)
如何综合治疗慢性阻塞性肺疾病	(107)
慢性阻塞性肺疾病的药物治疗	(109)
治疗慢性阻塞性肺疾病的药物分类	(111)
常用的祛痰药有哪些	(113)
使用镇咳药应注意什么	(114)
慢性阻塞性肺疾病慎用镇咳药	(115)
如何使用平喘药	(117)
如何正确使用氨茶碱	(117)
治疗慢性阻塞性肺疾病的用药莫顾此失彼	(119)
慢性阻塞性肺疾病稳定期的治疗原则	(121)
慢性阻塞性肺疾病急性加重期的治疗原则	(122)
慢性阻塞性肺疾病急性发作怎么办	(123)
如何预防慢性阻塞性肺疾病急性发作	(127)
治疗阻塞性肺疾病有哪几种气雾药	(128)
慢性阻塞性肺疾病的治疗新观念,稳定期吸入用药	(130)
慢性阻塞性肺疾病患者会应用吸入疗法吗	(132)
慢性阻塞性肺疾病患者如何使用吸入疗法	(134)
雾化吸入治疗有哪些益处	(136)
微创肺减容术治疗慢性阻塞性肺疾病	(136)

Contents

疾病肺性塞阻性慢离远

目录

(二) 慢性阻塞性肺疾病的自我保健及康复治疗 (137)

慢性阻塞性肺疾病患者如何自我保健	(137)
慢性阻塞性肺疾病患者如何自我调养	(139)
慢性阻塞性肺疾病患者的家庭治疗	(140)
慢性阻塞性肺疾病患者的康复护理	(141)
如何护理慢性阻塞性肺疾病患者	(145)
冬天如何看护好慢性阻塞性肺疾病患者	(148)
慢性阻塞性肺疾病患者饮食营养疗法的原则	(150)
慢性阻塞性肺疾病患者该怎么吃	(152)
慢性阻塞性肺疾病的饮食调养	(153)
有哪些营养与饮食疗法可缓解慢性阻塞性肺疾病	(155)
慢性阻塞性肺疾病的药膳食疗	(158)
治疗慢性阻塞性肺疾病的药膳	(160)
慢性阻塞性肺疾病食疗方——贝母粥	(161)
慢性阻塞性肺疾病患者的运动处方	(162)
步行锻炼改善肺功能	(164)
慢性阻塞性肺疾病患者如何进行呼吸锻炼	(165)
慢性阻塞性肺疾病患者怎样做腹式呼吸	(166)
慢性阻塞性肺疾病的缩唇呼吸锻炼法	(168)
慢性阻塞性肺疾病患者怎样进行耐寒锻炼	(168)
呼吸体操在防治慢性阻塞性肺疾病中有何作用 ...	(169)
运动锻炼可提高肺呼吸功能	(172)
老年慢性阻塞性肺疾病患者的合理运动	(174)
慢性阻塞性肺疾病患者怎样进行腹式呼吸锻炼 ...	(175)

Contents

目录

远离慢性阻塞性肺疾病

冬季慢性阻塞性肺疾病患者莫忘呼吸肌锻炼	(176)
慢性阻塞性肺疾病排痰“四字诀”	(176)
慢性阻塞性肺疾病,巧用水	(178)
慢性阻塞性肺疾病患者要有个好心情	(179)
慢性阻塞性肺疾病的心理治疗	(181)
慢性阻塞性肺疾病的自身康复	(181)

(三)慢性阻塞性肺疾病的家庭氧疗	(183)
长期氧疗与慢性阻塞性肺疾病	(183)
长期家庭氧疗有助于延缓慢性阻塞性肺疾病的进程	(185)
家庭氧疗重在规范合理	(187)
如何正确使用氧疗	(188)
家庭氧疗注意事项	(191)

五、走出慢性阻塞性肺疾病防治的误区(193)

慢性阻塞性肺疾病防治的5大认识误区	(193)
慢性阻塞性肺疾病治疗的5个误区	(195)

六、肺心病的防治

(197)

何谓肺心病	(197)
肺心病的发病原理	(197)
肺心病的主要表现和检查项目	(198)

Contents

疾病肺性塞阻性慢离远

目录

如何确定肺心病的诊断	(199)
护好肺,才能不伤心	(200)
肺心病的预防措施	(202)
怎样预防肺心病	(203)
老年人如何预防肺心病	(204)
初冬早防肺心病	(205)
肺心病有哪些治疗原则	(206)
肺心病的分期治疗	(207)
祛痰平喘在肺心病急性发作期治疗中的重要性 ...	(208)
肺心病水肿患者如何选用利尿药	(208)
肺心病患者为什么要谨慎利尿	(210)
如何治疗肺心病合并呼吸衰竭	(210)
肺心病患者怎样度过加重期	(211)
怎样辨治肺心病	(212)
肺心病的中药治疗方剂	(214)
肺心病患者吸氧有讲究	(216)
肺心病患者的生活调理	(218)
肺心病的自我保健	(220)
自我调养肺心病	(222)
肺心病患者的冬季呵护	(224)
肺心病患者冬季应注意什么	(226)
如何照顾老年肺心病患者	(227)
老年肺心病患者的家庭护理指导	(228)
肺心病患者的心理护理	(229)
肺心病患者为什么要谨防便秘	(231)



一、慢性阻塞性肺疾病的概述



(一)慢性阻塞性肺疾病的 一般概念

人体的“绿洲”——肺脏



生活中,人们常把城市里不可多得的公园绿地称为“都市的绿肺”。可见,肺脏在人们心目中的重要地位。确实,位于胸腔中的肺叶,正是人体内宝贵的“常青绿洲”。尽管它没有葱葱的树木,茵茵的草地,但它的功能正如自然界的植被一样,默默地为生命进行气体交换。吐故纳新,维护机体的生态平衡。

粗略看去,人们的肺脏就像一个柄上的两颗“金瓜”,但细观起来,却胜似一棵枝繁叶茂的银杏树。自喉以下的气管分左右两支后,向下再分支,越分越细,越分越多,恰如树干分出两大枝干后再细分出无数小枝,最后一直分到27级的肺泡管为止。自气管起至19级的终末支气管仅为通气管道,不进行气体交换。故被称为传导性气道;20级以下的呼吸性细支气管、肺泡才具有气体交换的功能,被称为呼吸气道。临床上常将鼻、咽、喉称为上呼吸道,将气管各级支气管称为下呼吸道。由于呼吸道全程皆与外界连通,且不断地呼出吸入,因而不少细菌、病毒便驾“风”而入,引起

