

实用自我
疗法系列

- ★ 最畅销、最受读者欢迎的实用家庭医学书
- ★ 最著名的哮喘病医学权威为您详细解说
- ★ 一一解答患者和家属最关心的问题

哮喘病 实用自我 疗法

刘长江 编著

帮你战胜哮喘病 让你享受健康的生活



中医古籍出版社

实用自我疗法系列

哮喘病实用自我疗法

刘长江 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

哮喘病实用自我疗法/刘长江 编著. - 北京:中医古籍出版社,2011.3
ISBN 978-7-80174-912-3

I. 哮… II. 刘… III. 哮喘病-疗法 IV. R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218552 号

哮喘病实用自我疗法

编 著 刘长江

责任编辑 朱定华

封面设计  文海书源

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 186 千字

版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

印 数 00001 ~ 10000 册

标准书号 ISBN 978-7-80174-912-3

定 价 19.80 元

XIAOCHUANBING

SHIYONGZIWO LIAOFA



实用自我疗法系列

前列腺病实用自我疗法

冠心病实用自我疗法

痛风病实用自我疗法

慢性肾炎实用自我疗法

胃肠病实用自我疗法

“三高症”实用自我疗法

哮喘病实用自我疗法

尿毒症实用自我疗法

乙肝病实用自我疗法

前 言

哮喘病是一种比较顽固的慢性支气管疾病,如果忽视治疗,可以伴随终身。大部分哮喘患者都存在过敏现象或者有过敏性鼻炎,有过敏性鼻炎的哮喘患者发病前兆会有打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、流泪等症状。

随着城市化的发展,哮喘病诱发因素的不断增多,这一病因繁多、发病机制复杂、治疗较为困难的慢性呼吸道疾病,正不断地侵扰着更多的人。为了给饱受哮喘折磨的患者及其家人提供科学的预防措施和正确的护理救治知识,尽可能地减少哮喘的发作次数,减轻发作症状,及时有效地控制病情的发展,使哮喘患者能够过上正常的生活,我们编著了此书。本书总结了专家对哮喘病的防治经验,论述了现代医学对哮喘病的认识及治疗方法,并深入浅出地介绍了哮喘病的相关知识以及日常生活宜忌与饮食调治的要点,以期帮助哮喘病患者早日康复。



目 录

第一章 哮喘病的临床诊断和治疗

什么是哮喘病	1
你得的是不是哮喘病	15
哮喘病的治疗	24

第二章 哮喘病患者生活常识和要诀

远离过敏原	33
生活起居规律	41
注意气候变化	44
情绪要稳定	46
心理要调节	47

第三章 哮喘病的饮食治疗

饮食原则	49
常用平喘食物	49
平喘食疗验方与菜谱	57
霜丝瓜枣肉丸	64

第四章 哮喘病的药茶治疗

药茶的种类与剂型	66
----------------	----





哮喘病实用自我疗法

药茶的服法与禁忌	67
药茶疗法的平喘机理	68
平喘药茶验方	69

第五章 哮喘病的药膳治疗

药膳疗法的特色	82
配制平喘药膳的常用药物	82
平喘药膳验方	93

第六章 哮喘病的心理治疗

心理疏导疗法的平喘机理	120
心理疏导疗法介绍	120
注意事项	122

第七章 哮喘病的熏洗治疗

熏洗疗法的平喘机理	124
熏洗疗法的操作方法	125
药物配方及熏洗疗法	126
注意事项	127

第八章 哮喘病的刮痧贴敷治疗

刮痧疗法的平喘机理	129
刮痧治疗方法	129
注意事项	130
贴脐平喘机理	130
贴脐平喘方法	131
注意事项	132





第九章 哮喘病的针刺治疗

常用穴位	134
针刺疗法的平喘机理	134
针刺平喘的取穴处方及操作方法	135
耳压疗法	136
注意事项	136

第十章 哮喘病的防治与科学保健

止咳选药要辨证	137
治咳重在排痰	138
怎样对症选用咳嗽药	138
秋季不让慢性咳嗽找麻烦	140
秋冬要防儿童过敏性咳嗽	140
止咳须排痰,祛痰有六法	142
慢性咳嗽的中医防治方法?	143
咳嗽外治三法是什么	144
小儿咳嗽治疗四法是什么?	145
如何选用治疗咳嗽的非处方中成药	146
怎样用针灸疗法治疗咳嗽	148
中医对咳嗽的辨证论治	150
小儿咳嗽分型治疗四种方法	153
治疗咳嗽的简便疗法	154
小儿按摩疗法治疗咳嗽	155
怎样用火罐疗法治疗咳嗽	157
怎样用推拿方法治疗咳嗽	158
治疗肺病咳嗽有哪些治法	158
肺病咳嗽怎样辨证施护	159
咳嗽病人激素应用利与弊	160
中医怎样治疗急、慢性喉炎引起的咳嗽	160



哮喘病实用自我疗法

咳嗽的病因及常见咳嗽的注意事项	161
什么是急、慢性咽炎引起的咳嗽,怎样治疗	163
咳嗽病人用什么药敷贴	164
肺病在临床上如何辨证施治	164
什么是肺脓肿,临床特点有哪些,怎样治疗	165
如何认识以及处理小儿咳嗽	167
小儿咳嗽合理调理更重要	169
患哮喘病为什么应早治	170
治疗哮喘患者密切合作很重要	171
谨防秋季支气管哮喘	171
咳嗽宜饮凉开水	172
哮喘的预防方法	173
早春谨防咳嗽	174
哮喘的急救法	175
哮喘的西医治疗方法	176

第十一章 哮喘病的日常饮食宜忌

咳嗽有效及禁忌的食物	182
小儿咳嗽的辨证用膳	183
咳嗽宜果疗	184
巧用生姜疗咳嗽	186
饮食调理小儿咳嗽久治不愈	186
儿童出现咳嗽时的饮食禁忌	187
孩子出现顽固咳嗽怎么办	188
冬虫夏草润肺、止咳、化痰	188
享受美味巧克力止咳疗效棒	189
哮喘患者的饮食应注意什么	190
支气管哮喘禁宜食物	191
支气管哮喘的饮食营养原则	191
哮喘缓解期的饮食调养原则	192
哮喘的食疗	192



哮喘病老人饮食如何调理	193
支气管哮喘患者怎样忌口	193
支气管哮喘饮食宜忌原则	195
中医寒性哮喘忌食物品	196





第一章 哮喘病的临床诊断和治疗



什么是哮喘病

人只有能够自由地呼吸,吸入清洁新鲜的空气,保证全身获得充足的氧气,才能够健康地生活、工作和学习,实现自己的理想。但是哮喘病却使人无法自由地呼吸,这是为什么?要知道什么是哮喘病,首先就要了解我们是怎样进行呼吸的。

人是怎样进行呼吸的

人通过呼吸系统在一吸一呼之间完成换气。

人体的呼吸系统包括气道和肺两大部分。气道行使通气功能,包括鼻、咽、喉和气管、各级支气管。在大脑中枢神经的指挥下,胸部及气道周围肌肉运动,使肺和气道有规律地张开和收缩,产生呼吸运动,张就吸气,收就呼气。

哮喘病就是许多致病因素使气、道出了问题而发生的疾病。

什么是哮喘病

哮喘病的全称是支气管哮喘,主要表现为呼吸困难。如果说得详细一点,支气管哮喘(简称哮喘病或哮喘)是指气道在各种因素的作用下发生阻塞的慢性疾病。由于哮喘发作时,病人细支气管平滑肌痉挛并伴有不同程度的黏膜水肿和黏液分泌增多,引起呼吸困难、胸闷和咳嗽等症状,多在夜间和清晨发作、加剧,常常出现广泛的可逆性气流受限,多数病人可自行缓解或经治疗缓解,但严重的会引发呼吸衰竭甚至死亡。





哮喘病实用自我疗法

其关键是由炎症导致气道“敏感而脆弱”,使呼吸发生障碍,但是引起这种炎症的原因和导致哮喘突然发作的因素却非常复杂。因此,就存在着形形色色的哮喘病。

哮喘病是一种流行病

发展中国家之间的哮喘病发病率差异很大。我国哮喘病的发病率为 0.5% ~ 2.0%,约有 2500 多万人患有此病。在印度,估计 5 ~ 11 岁的儿童哮喘发病率为 10% ~ 15%,全印度约有 1500 万 ~ 2000 万哮喘病人。加罗林群岛(西太平洋)的哮喘病发病率高达 50%,而巴布亚新几内亚的哮喘病发病率几乎为零。在巴西、哥斯达黎加、秘鲁和乌拉圭,儿童的哮喘发病率在 20% ~ 30%。在肯尼亚,哮喘发病率接近 20%。

哮喘可以发生在任何年龄,但主要发生在青少年和年轻人群中,患病发生时期大多为婴幼儿阶段与 12 岁以下。成人男女发病率大致相仿。多数资料表明,农村或较偏于原始生活的地区,哮喘的患病率明显低于工业发达的城市。随着工业化程度的不断提高,大气污染的加重和化工工业的发展等,哮喘的发病率有逐渐增加趋势。20 世纪 40 年代,发达国家哮喘发病率约为 0.5% 左右,近数十年呈上升趋势。如美国近 30 年来,发病率增加了 7 倍,现为 8%。我国哮喘病也呈增长趋势。如钟南山院士报告,广州 13 ~ 14 岁儿童得哮喘病的比例从 1994 年的 3.2% 上升到 2001 年的 4.8%,并且远远高于全国儿童患哮喘病的平均比例(1.5%)的水平。他认为,哮喘病近年有增多趋势,其中原因之一就是与城市的发展水平有关。

本病一年四季均可发生,但发病高峰是春秋季。春秋季节气温变化大,过敏花粉多,正逢尘螨的生长繁殖季节等因素,造成了哮喘易在春秋季节发病。但因经常呼吸道感染,或职业性接触棉尘、化学气体、粉尘、塑料、皮毛或药物等因素所致的哮喘病不一定在春秋季节发病。

哮喘病形形色色

刘俊今年 8 岁,3 月 4 日刮起大风,气温突降,跟往常一样,症状来了:先是流鼻涕、打喷嚏,接着出现咳嗽,只见他张口呼吸、鼻翼扇动、两肩起伏、脸色发青、满头大汗、喉咙内发出明显的哮鸣音。妈妈赶紧对他使用了喷雾剂,症状得





到了缓解。但第二天清晨俊俊的哮喘又发作了。妈妈发现他还有点发热,便带他上医院。经过询问病史、体检和常规检查后,医生诊断俊俊患的是支气管哮喘,就是我们现在说的哮喘病。那么是什么原因导致俊俊得了哮喘病呢?这就不是一个简单的问题了。经过实验室检查没有发现俊俊呼吸道遭受到什么细菌和病毒感染,但医生从俊俊每次发病的情况中发现一个特点,就是“刮大风”与他的发病有密切关系。这里面隐藏着什么秘密呢?医生终于从过敏原试验中发现俊俊的哮喘病与室内尘螨有很大关系。

1. 扑朔迷离的过敏性哮喘

医生从俊俊的发病原因中终于发现过敏原是室内尘螨,这是很不容易的事情。因为在人类生活的环境中,能够充当过敏原引发哮喘病这一角色的物质是数不胜数的,在医生给俊俊检查病情和询问发病的环境条件时,医生从天上飞的,水中游的,地面跑的,家里吃、喝、玩、乐的东西都想到了问到了,才终于弄清了原来是刮大风,吹起了室内的尘螨,俊俊吸入后引发了哮喘病。

(1)什么是过敏性哮喘: 过敏性哮喘又称为变应性哮喘或吸入性哮喘,通常是指由于吸入过敏原或食入过敏性食物而诱发的哮喘,而其发病的关键因素是病人的过敏性体质。临床上见到的哮喘病 70% 以上是属于此型哮喘,而在儿童和青少年哮喘中此型哮喘所占比例就更高,估计占全部哮喘病例的 80% 以上。起病前多有先兆表现,起病迅速,症状缓解也较快。

(2)走进过敏原大观园: 引起过敏性哮喘的过敏原何止万千,可能谁都难以说清楚。我们周围的环境,不论是百花争艳,还是青草如茵,不论是春风拂面,还是秋风习习,对正常人来说,都会使你心旷神怡,而对具有过敏体质的人来说,这些环境都可能暗藏杀机,草木皆兵。有许多过敏原看不见摸不着,但它们可能会随时袭击某些人而引发哮喘。让我们走进过敏原大观园去看一看吧!

①随风飘散的花粉。这是人类认识最早的过敏原。能引起哮喘的花粉主要是以风为传播媒介的气传花粉。气传花粉在空气中飘散,有地域性和季节性特点。地域性与花粉种类有关,季节性与花期长短及花粉飘散浓度有关。能引起哮喘病的花粉目前已知多达数百种,其中较为重要的是豚草、梯牧草、六月草、百慕大草、禾本科植物、蒿属等,这些植物都有较固定的花期。按季节分有春季花粉、夏季花粉、秋季花粉。我国春季花粉飘散南方在 2~5 月,北方在 4~6 月;夏季大部分地区在 6~8 月;秋季在 8~10 月。

②无所不在的霉菌。20 世纪 20 年代就已确定包括霉菌在内的许多真菌可



哮喘病实用自我疗法

以诱发哮喘病。医学家现在用支气管激发试验等实验证实,在所有真菌中,霉菌是引起气道变应炎症的最主要的过敏原。霉菌由菌丝和孢子两部分组成,霉菌孢子及各种产物形小质轻,在大气中飘散范围较花粉更为广泛,尤其是在阴暗潮湿和通风不良的居室内,霉菌飘散浓度很高。室内最常见的霉菌是链格孢菌、青霉、曲霉、交链孢霉和分枝孢子霉等。

③看不见的尘螨。尘螨诱发哮喘病已成为一个全球性问题。自 20 世纪 60 年代以来,大量实验研究(如鼻黏膜和支气管激发试验等)证实了尘螨是引起世界各地哮喘病等过敏性疾病的主要过敏原。尘螨是一种长有 4 对足的小虫,体长 0.3~0.5 毫米,卵圆形,乳白色,用肉眼看不见,要用放大镜才能看见,在显微镜下看得更清楚。主要寄生在各种纤维织物中,如床褥、枕头、沙发、软椅垫、地毯、毛衣等衣物中,灰尘中也能生存。

与哮喘病关系最为密切的尘螨是屋尘螨、粉尘螨、宇尘螨和多毛尘螨这 4 种。尘螨不叮咬人,引起哮喘或过敏的是它们的排泄物和分泌物中所含的过敏原成分,其排泄物中含有 15 种不同的蛋白质,如半胱氨酸、丝氨酸、淀粉酶等。

④司空见惯的屋尘。这里所说的屋尘并非指屋内地面上的尘土,而是指床上床下、家具上、墙壁、地毯等久未打扫的积尘,这种积尘为一种混合物,成分很复杂,有机成分主要包括人的皮屑、动物皮毛和脱屑、尘螨及其排泄物、花粉、棉花及织物纤维、植物纤维、霉菌及其代谢产物、食物残渣等。室内灰尘中无机成分也是一类非特异性过敏原。

⑤难以杀尽的蟑螂等昆虫。蟑螂是遍布全球的节肢动物,已被认为是重要的过敏原。与哮喘关系密切的蟑螂分美洲大蠊、德国小蠊、东方小蠊和黑胸大蠊等几种。美国纽约等 7 个大城市调查表明,接触蟑螂的机会越多的儿童,其哮喘病发病率就越高。我国哮喘病人中,血清中有黑胸大蠊抗原特异性抗体 IgE 者占 82.4%,证明黑胸大蠊是我国哮喘病重要的过敏原。蟑螂引起过敏的物质是它们的体表皮屑、唾液、粪便和分泌物中的蛋白质成分。除蟑螂外,蜘蛛、蝴蝶、蛾子、蚕蛾的分泌物和排泄物、翅膀、绒毛等,都可能是致哮喘发作的过敏原。

⑥伴你生活的宠物。生活大改善,宠物进万家,殊不知其中一些宠物就是家中哮喘病人发病的重要诱发因素,尤其是狗和猫。猫的过敏原主要来自其皮脂腺分泌物、脱落的皮毛、唾液、尿液。用特异性支气管激发试验、特异性免疫试验都证实了猫能致哮喘病。

狗所致的哮喘病的报告虽没有猫那样常见,但仍有 30% 的哮喘病病人对狗



的过敏原呈皮试阳性反应。由于狗有 100 多个品种,哪些与哮喘病有关哪些与哮喘病无关,现在还未完全搞清。

⑦美丽的羽绒制品。一些鸟类的羽毛、排泄物也可能是过敏原。与之相关的问题是羽绒制品能否成为过敏原。有报道称,某些哮喘病人一接触羽绒制品如羽绒服、鸭绒被、鸭绒枕头等,就出现胸闷、气喘等症状,脱离接触后症状就减轻或消失。

⑧无可奈何的空气污染。室外空气污染主要来自工业烟雾和汽车尾气,如二氧化硫、二氧化氮、一氧化碳、微粒复合物、光化学烟雾等,直接损害气道黏膜上皮,使气道神经暴露,同时吸入的过敏原不能很快排出体外,加重气道炎症,增加气道反应性,促使支气管收缩而发病。室内空气污染主要来自煤和煤气燃烧、居室装修及通风不良等因素。污染物主要是氮氧化物、一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、甲醛、苯、氨、合成纤维和某些有机物等。这些污染物可成为哮喘的诱发因素。

⑨挥之不散的吞云吐雾。香烟烟雾笼罩着许多家庭和办公场所。许多哮喘病人都有过这样的体验,一闻到香烟味或吸入二手烟雾时,就会使哮喘发作。香烟烟雾中含有许多有害化学物质,如多环烃类、氮氧化物、一氧化碳、二氧化碳、尼古丁、醛类等。这些物质有的可直接损伤气道黏膜引起炎症,造成气道强烈反应。调查证明,生活在被动吸烟环境中的儿童哮喘病发病率明显高于生活在无吸烟环境中的儿童。

2. 病毒作祟的感染性哮喘

什么是感染性哮喘?感染性哮喘是指呼吸道感染了病毒、支原体或真菌等病原体而引起的哮喘发作。其中以病毒感染为主要因素,因为反复的病毒感染可导致气道高反应性,诱发机体产生过敏性抗体 IgE,最终引起哮喘发作。在儿童感染性哮喘中,病毒感染以呼吸道合胞病毒最为常见,其次为副流感病毒、鼻病毒、流感病毒、冠状病毒和肺炎支原体。在成人感染性哮喘中,比较常见的是肺炎支原体、鼻病毒和流感病毒。

3. 莫名其妙的运动性哮喘

18 岁的赵艳芳,平时身体健康状况很好,同学人缘也不错,性格开朗。但每次上体育课或下午锻炼身体时就发生胸闷、憋气、咳嗽,严重时出现呼吸困难,面色苍白,口唇发紫,不能坚持运动,必须立即休息才能缓解。去看医生,医生



哮喘病实用自我疗法

未发现她有过敏病史,也没有发现在感冒发烧后出现呼吸困难情况。做肺功能检查亦无异常。因为每次发作后只需稍作休息症状就变轻或消失,医生没有给予药物治疗。医生最后诊断她患的是运动性哮喘病。

13岁的孙小勇,平时吃虾、蟹和贝类,偶尔出现口唇水肿,情况并不严重。一次在学校午餐,菜中有少量虾,餐后和同学去打篮球。数分钟后突然呼吸困难、口唇水肿,并不断加重,出现意识障碍。老师和同学紧急护送去医院,检查认为属于过敏性休克。立即使用肾上腺素等急救药物治疗,病人转危为安。进行过敏原皮试,发现其对虾抗原高度过敏,但小勇否认平时吃虾发生过敏现象。经医生进一步启发回忆,发现他总是在吃虾后又运动才出现过敏现象。于是医生诊断为食物依赖性运动诱发性过敏反应(简称 FEIA_n)。此种过敏症,仅仅摄取过敏原食物并不发生,即使发生也极其轻微,只有在进食后运动才发生严重过敏反应。由于此症比较少见,因此常常被人们所忽视。如果不能及时发现,妥善处理,有危及生命的可能。

从上述病例可见,有些人不管有没有过敏史,在运动后就出现哮喘症状,这的确令人有些莫名其妙。运动本来是为了健身,如果一运动就哮喘,谁还敢运动!那么,什么是运动性哮喘呢?

运动性哮喘的确是哮喘病的一种特殊的类型。运动性哮喘又称运动诱发性哮喘,是指在排除其他诱发哮喘发作因素的情况下,经过一定量运动后出现的急性、暂时性大小气道阻塞。临床上以急性发作、轻重程度不等的哮喘为主要表现,绝大多数在休息30分钟至1小时后症状能自己缓解。

4. 日益增多的药物性哮喘

辜小洪,男,10岁。于2天前发热,无咳喘,伴有嗓子痛,15分钟前在家口服阿司匹林0.5g后。突然感觉皮肤瘙痒,全身皮肤出现红斑样皮疹,面色苍白,口唇发绀,同时伴有咳嗽、气喘、大汗淋漓、烦躁不安症状,当即被送到某医院。医生询问患儿母亲得知无哮喘家族史,无食物及药物过敏史,发病前曾口服过阿司匹林。经多种检查诊断为急性上呼吸道感染引起的阿司匹林哮喘发作。经处理大约在30分钟后患儿呼吸困难明显好转,面色转红,口唇发绀消失,红斑样皮疹逐渐消退。第2天咳嗽及双肺哮鸣音全部消失。

(1) 药物性哮喘的特征:药物性哮喘是指使用某种药物后或药物使用不当引发的哮喘。其特点是:

①具有明确用药史。

