

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

让呼吸更畅快

QUANMIN JIANKANG

SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中华医学会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

让呼吸更畅快

QUANMIN JIANKANG
SHIWAN DE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中华医学会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

让呼吸更畅快 / 中国科协科普部, 中华医学会组织编写. — 北京: 北京出版社, 2016. 9

(全民健康十万个为什么 / 钟南山主编. 第2辑)

ISBN 978-7-200-11694-6

I. ①让… II. ①中… ②中… III. ①呼吸系统疾病—防治 IV. ①R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 267442 号

全民健康十万个为什么 (第二辑)

让呼吸更畅快

RANG HUXI GENG CHANGKUAI

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中华医学会 组织编写

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12. 125 印张 156 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11694-6

定价: 25. 00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572282

“全民健康十万个为什么”丛书 专家指导委员会

韩启德 桑国卫 陈凯先 张礼和 俞梦孙 曾 毅 庄 辉
王陇德 马 云 马冠生 王 清 朱小燕 李大魁 李少丽
李新华 杨凤池 杨维中 肖小河 陈士林 陈育德 武阳丰
胡俊峰 洪昭光 常 春 梁晓峰 樊富珉

“全民健康十万个为什么”丛书 策划委员会

总策划：徐延豪

策 划：陈传宏 杨文志 田保国 张兆丰 胡富梅 吴小林
饶克勤 李俊德 丁丽霞 程义勇 王 刚 田 野
杨维中 陈博文 代 涛

“全民健康十万个为什么”丛书编委会

主 编：钟南山

委 员（以姓氏笔画为序）：

马 辛 王 辰 王 奕 文爱东 田 野 代 涛
刘开泰 刘雁飞 杨月欣 杨维中 杨蕴萍 邸泽青
张继春 陈博文 高 颀 曹正逵 常翠青 章静波

《让呼吸更畅快》编委会

主 编：王 辰 黄克武

编 委（以姓氏笔画为序）：

王 臻 代华平 叶贤伟 邝土光 刘雁飞 李 洁

李燕明 朱 敏 肖 丹 陈亚红 杨媛华 赵玉萍

唐 芹 高燕莉 逯 勇 韩 芳 翟振国

序言

健康是个人成长和幸福生活的基础，是人全面发展的必然要求，美国著名思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”同时，健康事关千千万万个家庭的幸福，事关国家的综合国力和可持续发展能力，事关社会和谐与民族复兴。习近平总书记深刻指出，没有全民健康就没有全面小康。当前我国公民健康面临着严峻的形势：人口总量持续增长，老龄化速度加快；慢性病、重大传染病和流行病仍然比较严重；公众的健康素养不高，缺乏必备的健康知识与技能，尚未养成良好的生活方式。党中央和国务院高度重视人民健康，《中华人民共和国国民经济和社会发展的第十三个五年规划纲要》提出“推进健康中国建设”。科学和技术的不断发展则为公众健康保驾护航。国务院颁布的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》亦将“保障安全健康”作为四大主题之一。

习近平总书记在2016年5月30日召开的全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会上强调，科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。为有效解决公众健康科学知识研究遴选不够、传播渠道不畅、普及范围不广等问题，“十一五”和“十二五”期间，科技部先后在国家科技支撑计划中设立“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目。项目旨在围绕公众健康需求，选择医疗卫生和健康领域最受关切的慢性病、常见病、传染病、就医用药、心理卫生、营养饮食、体育锻炼等，研究筛选有效适用的公众健康普及技术，并将科研与科普有机结合，通过多种方式向公众传播，改变公众在健康方面的认知和行为，实现公众健康素质和科学素质双提升。项目由中国科协组织，中国药学会牵头，中华医学会、中华中医药学会、中国营养学会、中国心理卫生协会、中国体育科学学会、中华预防医学会和中国医学科学院

医学信息研究所、中国社区卫生协会等机构具体承担，取得了积极的成效，累计惠及公众近10亿人次。

“全民健康十万个为什么”系列丛书是“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目的主要成果之一。丛书由钟南山院士作为总主编，医药卫生、营养、体育等多个领域的知名院士专家联合编写。“十一五”期间，出版了4个分册，包括《挑战慢性病》《知“瘟”防“疫”》《用药有道》《科学求健康》，因其内容科学丰富、语言通俗易懂的特点，深受广大读者的喜爱，荣获2013年全国优秀科普作品、第三届中国科普作家协会优秀科普作品奖科普图书类金奖等多个奖项。“十二五”期间，又完成9个分册的编写，分别是《科学就医》《让呼吸更畅快》《居民健康管理》《心理健康与疾病》《老年人用药有道》《中医药与保健》《膳食与营养》《科学健身》《免疫与接种》。希望公众能喜欢并且及早阅读这套丛书，做到有病科学治疗、无病科学预防，全面提升健康科学素养，学会健康生活，拥有健康生活，享受健康生活。

希望中国科协和相关机构能以“全民健康十万个为什么”丛书为蓝本，编创科普视频、动漫、文艺作品、融合创作产品等，在电视、广播、网络和移动端，在农村、社区和学校等广泛传播，帮助公众树立科学的健康理念，掌握科学的健康方法和知识，共享科技发展成果，共创健康幸福生活。

丛书凝聚了“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目各参与单位、各位专家和广大科技工作者的智慧和辛勤劳动，借此机会向你们致以衷心的感谢和诚挚的敬意！健康科普功在当代、利在千秋，希望你们能将这项伟大的事业坚持下去，推动健康中国建设和公民科学素质提升，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦做出更大的贡献！

全国政协副主席
中国科协主席
科技部部长



前言

据世界卫生组织统计，由不良生活方式引发的慢性病，主要为非传染性疾病（NCD），正在成为全人类健康的“头号杀手”。非传染性疾病主要包括心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病和糖尿病四大类慢性病（以下简称“慢性病”）。在我国，慢性病占居民总死亡的比重从20世纪70年代的53%上升至2005年的82%。

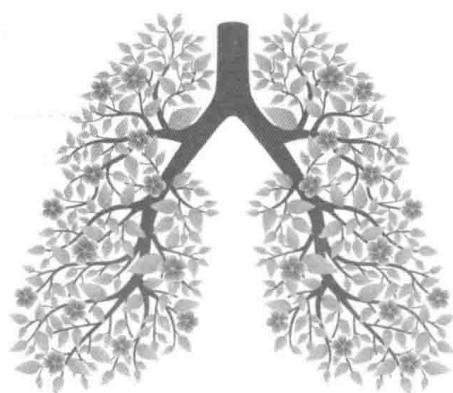
慢性呼吸系统疾病是呼吸道和肺部其他结构的慢性疾病，包括慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）、哮喘、呼吸道过敏、职业性肺病和肺动脉高压等。慢性呼吸系统疾病因其高患病率、高致残率、高经济负担，已经成为严重的医疗保健与公共卫生问题。2011年卫生部全国居民死因调查结果表明，呼吸系统疾病（不包括肺癌、慢性肺源性心脏病和肺结核）在城市的死亡原因中占第四位（10.56%），在农村占第四位（13.31%）。由于大气污染加重、居高不下的吸烟率以及人口老龄化等因素，未来，我国慢性呼吸系统疾病的流行趋势将日趋严重。

为了有效遏制慢性呼吸系统疾病的流行，普及疾病的相关知识，提高公众对疾病的认知水平至关重要。鉴于此，我们邀请国内呼吸领域有着丰富临床及科普经验的专家就慢性呼吸系统疾病常见的症状、检查、治疗、预防及康复等方面的问题编写了《让呼吸更畅快》一书，希望这本书能帮助您了解慢性呼吸系统疾病防治中的基本知识。

中华医学会呼吸病学分会主任委员

中国工程院院士

王辰





目录

第一章 哪些症状与体征提示您有呼吸系统疾病

导 读	2
1) 咳嗽是怎么回事?	3
2) 为什么胸片正常还是长期咳嗽?	3
3) 如何识痰辨病?	4
4) 什么原因可以导致呼吸困难或呼吸不畅?	5
5) 咯血的原因有哪些?	5
6) 咯血患者应该进行哪些检查?	6
7) 胸痛的原因有哪些?	7
8) 嘴唇发紫是怎么回事?	8
9) 为什么手指头变成了棒槌样?	8

第二章 远离慢阻肺

导 读	10
10) 什么是慢性阻塞性肺疾病?	11
11) 慢阻肺与“老慢支”的关系是什么?	11
12) 都是“喘”病，为什么有些人是慢阻肺，有些人是哮喘?	12
13) 引发慢阻肺的危险因素有哪些?	13
14) 慢阻肺的临床表现有哪些?	13
15) 如何知道自己是否患有慢阻肺?	14

16)	有的慢阻肺患者为什么一点儿症状都没有？	16
17)	慢阻肺会引起心血管疾病吗？	16
18)	慢阻肺还会引起哪些疾病？	17
19)	慢阻肺能根治吗？	17
20)	慢阻肺患者一定要戒烟吗？	18
21)	慢阻肺应该如何治疗？	18
22)	慢阻肺需要长期用药吗？是否会有副作用？	19
23)	治疗老慢支、肺气肿的“祖传秘方”可信吗？	20
24)	慢阻肺饮食营养方面有什么需要注意的地方？	20
25)	慢阻肺患者是否可以运动？	21
26)	在日常生活中，如何预防慢阻肺？	22
27)	什么是慢阻肺急性加重？	22
28)	慢阻肺急性加重有哪些危害？	22
29)	哪些原因可以引起慢阻肺急性加重？	23
30)	慢阻肺急性加重一定需要住院治疗吗？	23
31)	如何预防慢阻肺急性加重？	23



第三章 控制哮喘，轻松呼吸

	导 读	26
32)	什么是支气管哮喘（简称哮喘）？	27
33)	哪些表现提示您可能患有哮喘？	27
34)	哮喘会遗传吗？	28
35)	哮喘会传染吗？	29
36)	过敏性鼻炎与哮喘有关系吗？	29
37)	哪些因素能引起哮喘？	30

38)	如何识别和避免哮喘的诱发因素?	31
39)	支气管哮喘与左心衰所致的喘息(心源性哮喘)有何不同? ...	32
40)	您的孩子有哮喘吗?	32
41)	宠物会导致哮喘发作吗?	33
42)	出现什么情况应该怀疑患有哮喘?	34
43)	医生是怎样诊断哮喘的?	34
44)	哮喘发作时都有喘息症状吗?	35
45)	哮喘病能治好吗?	36
46)	治疗哮喘的临床药物有哪些?	37
47)	哮喘发作时要治疗,平常不喘就可以不治或减少吸入激素剂量吗? ...	38
48)	长期吸入激素治疗哮喘安全吗?会不会成瘾?	40
49)	怎样评估自己的哮喘病情?如何监测哮喘的控制情况?	40
50)	哮喘患者如何正确使用吸入装置?	42
51)	哮喘患者是否需要进行过敏原检测?	44
52)	哮喘患者的饮食应注意些什么?	44
53)	哮喘发作时您会自我救助吗?	45
54)	怎样预防哮喘的发作?	46
55)	哮喘患者如何进行体育锻炼?	47
56)	哮喘患者家庭环境要注意些什么?	48
57)	哪些药物可能诱发哮喘?	49
58)	哮喘患者妊娠前期、孕期及哺乳期该怎样治疗?	49

第四章 积极面对肺间质纤维化

	导 读	54
59)	什么是肺间质?	55

60)	什么是肺(间质)纤维化?	55
61)	间质性肺疾病是什么样的疾病?	56
62)	哪些原因可以引起间质性肺疾病?	57
63)	哪些表现提示您可能有间质性肺疾病?	58
64)	诊断间质性肺疾病需要进行哪些检查?	58
65)	间质性肺疾病可以预防吗?	59
66)	过敏性肺炎有哪些特点? 如何治疗?	60
67)	间质性肺病患者应用激素治疗时应注意哪些问题?	61
68)	肺间质病患者需要进行氧疗吗?	61
69)	肺纤维化患者可以注射流感疫苗吗?	63
70)	间质性肺病患者如何进行康复治疗?	63
71)	肺纤维化患者如何加强营养治疗?	65
72)	中医治疗肺纤维化有效吗?	65

第五章 是谁“栓”住了我的肺

导 读	68
73) 您了解肺栓塞吗?	69
74) 得了肺栓塞危险吗?	70
75) 得了肺栓塞会像心梗一样发生肺坏死吗?	70
76) 哪些人容易发生肺栓塞?	71
77) 肺栓塞有哪些症状?	72
78) 肺栓塞与下肢深静脉血栓有关系吗?	72
79) 肺栓塞很难诊断吗?	74
80) 肺栓塞必须要做CT检查才能诊断吗?	74
81) 肺栓塞患者都需要做溶栓治疗吗?	75

82	肺栓塞开始治疗期间患者能下地活动吗?	76
83	急性肺栓塞患者为什么要防治便秘?	77
84	肺栓塞患者需要长期服用抗凝药吗?	77
85	服用抗凝药为什么要定期监测抗凝效果?	78
86	服用抗凝药会有哪些不良反应?	79
87	服用抗凝药物时应避免吃哪些食物?	80
88	服用抗凝药物时能吃抗生素吗?	81
89	华法林不能和哪些药物共同使用?	81
90	服用华法林期间吃中药是否安全?	82
91	得了肺栓塞应该注意哪些生活细节?	82
92	抗凝治疗期间能拔牙吗?	83
93	肺栓塞患者能坐飞机长途旅行吗?	84
94	患者可以自己停用华法林吗?	85
95	停用抗凝药后, 又不舒服了, 患者能自己再用药吗?	86
96	哪些症状出现能提示患者又“栓”了?	86
97	肺栓塞可以预防吗?	86
98	什么是肺动脉高压?	87
99	出现哪些症状时应该考虑到肺动脉高压?	88
100	肺动脉高压的常见病因有哪些? 如何治疗?	89

第六章 支气管扩张, 我该拿你怎么办

导 读	94
101 什么是支气管扩张?	95
102 哪些疾病会引起支气管扩张?	95
103 支气管扩张与遗传有关吗?	95

104)	支气管扩张有哪些表现?	96
105)	如何诊断支气管扩张?	97
106)	支气管扩张会传染吗?	97
107)	支气管扩张患者痰为何会增多?	98
108)	支气管扩张如何治疗?	98
109)	支气管扩张能治愈吗?	99
110)	如何判断支气管扩张是否严重?	99
111)	支气管扩张患者怎样排痰治疗?	99
112)	支气管扩张患者何时需要服用抗菌药物?	100
113)	支气管扩张患者怎样选用雾化吸入?	101
114)	支气管扩张有哪些并发症?	101
115)	咯血可以危及生命吗? 出现大咯血时怎么办?	102
116)	大咯血有哪些并发症? 如何防治?	102
117)	支气管扩张咯血的患者有哪些药物治疗方法?	103
118)	支气管扩张有预防办法吗?	104
119)	支气管扩张患者有什么注意事项?	104
120)	支气管扩张患者需要打流感疫苗吗?	105

第七章 睡眠呼吸暂停与打鼾

导 读	108
121) 什么叫睡眠呼吸暂停综合征?	109
122) 如何判断您或家人是否患有睡眠呼吸暂停综合征?	109
123) 睡眠质量的好坏与睡眠时间的长短哪一个更重要?	110
124) 单纯打鼾将来有可能发展为睡眠呼吸暂停综合征吗?	111
125) 打鼾、睡眠呼吸暂停综合征与遗传有关吗?	112

126)	睡眠呼吸暂停分哪几种类型?	112
127)	睡眠呼吸暂停综合征有哪些病因?	113
128)	打鼾是病,严重了会要命吗?	114
129)	肥胖更易发生睡眠呼吸暂停吗?	115
130)	睡眠呼吸暂停与糖尿病有什么关系?	115
131)	睡眠中发生的心绞痛、心肌梗死与呼吸暂停有关吗? 如何应对? ...	116
132)	睡眠呼吸暂停综合征与中风有关吗?	116
133)	什么是重叠综合征?	117
134)	睡眠呼吸暂停综合征可以引起精神问题吗?	118
135)	鼻部疾患与睡眠打鼾及呼吸暂停有什么关系?	119
136)	为什么睡眠呼吸暂停综合征患者会出现反酸、烧心?	119
137)	孕妇可能出现睡眠呼吸暂停吗? 是否对胎儿有影响?	120
138)	老年人的睡眠呼吸暂停有何特点?	121
139)	睡眠呼吸暂停综合征的诊断标准是什么?	122
140)	什么样的睡眠呼吸暂停综合征患者需要积极治疗?	122
141)	睡眠呼吸暂停综合征的手术治疗有哪些方案?	124
142)	什么样的患者适合应用口腔矫治器?	124
143)	可以通过单纯吸氧来治疗睡眠呼吸暂停吗?	125
144)	什么是无创气道正压通气治疗?	126
145)	选购家庭用无创正压通气机应该注意什么?	126

第八章 烟草控制, 远离“毒品”

	导 读	130
146)	烟草烟雾中有哪些有害物质?	131
147)	偶尔吸烟会对人体造成危害吗?	131

148)	为什么说“低焦油不等于低危害”？	132
149)	吸加装滤嘴的烟能降低吸烟对健康的危害吗？	132
150)	为什么中草药卷烟同样会对人体造成危害？	133
151)	吸烟为什么会引起恶性肿瘤？	134
152)	吸烟可以导致哪些呼吸系统疾病？	134
153)	吸烟可以导致哪些心脑血管疾病？	135
154)	吸烟会如何影响人体的性与生殖功能？	136
155)	吸烟如何影响寿命与生活质量？	136
156)	如何避免二手烟暴露？	137
157)	为什么吸烟会成瘾？	138
158)	吸烟成瘾有哪些表现？	139
159)	戒烟有哪些好处？	139
160)	戒烟行为改变方法有哪些？	141
161)	戒烟药物有效吗？	142
162)	什么叫成功戒烟？	142
163)	如何寻求戒烟帮助？	143

第九章 肺康复让我们的肺更健康

导 读	146
164) 哪些人需要长期在家吸氧治疗?	147
165) 慢性肺疾病患者怎样自己调节氧流量?	147
166) 长期吸氧, 患者会发生依赖吗?	148
167) 制氧机与氧气瓶, 患者该如何选择?	149
168) 患者吃饭、活动时是否需要吸氧吗?	150
169) 饮食方面患者应该注意什么?	150
170) 患者可以活动锻炼吗?	151