

● 当代医圣 **裘法祖** 院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

气管炎 · 肺气肿 · 肺心病

杨璞娜 李国光 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离 气管炎 · 肺气肿 · 肺心病

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

杨璞娜 李国光 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离气管炎·肺气肿·肺心病/杨璞娜等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5681-4

I. 远… II. 杨… III. ①气管炎-防治②肺疾病-气肿-防治
③肺心病-防治 IV. R56 R541.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157381 号

非常健康 6+1

远离气管炎·肺气肿·肺心病

编 著 杨璞娜 李国光

责任编辑 王 云

责任校对 李 峻

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 5.75

字 数 69 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5681-4

定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言



一天上午,一位女性病人被搀扶着进入诊断室,她面色苍白,口唇发紫,呼吸略显急促,精神状态也不好。医生经询问得知,病人60岁,20年来反复出现咳嗽,痰是白色泡沫样,有时是黄痰,并出现气喘,尤以过度劳

累、受凉后明显。近1周来出现少尿、双下肢水肿,在家吃了一些药物,效果不好。经详细的体检、心电图和X线胸片等检查,发现病人患有肺气肿,并已经影响到心脏,右心室增大,心脏的功能受到损害。医生诊断她患的是慢性肺源性心脏病,简称肺心病。医生还了解到,病人的丈夫和两个儿子都吸烟。医生认为,病人年轻时就患了支气管炎,以后反复发作,演变成了慢性支气管炎,导致肺气肿,最后发展成肺心病。病人被动吸烟(就是她自己虽然不吸烟,但是其丈夫、儿子吸烟,室内烟雾弥漫,她也吸进了烟),加上其他的因素(如受凉、感染等),是她患慢性支气管炎的重要因素,是肺心病的重要病根。

气管炎→肺气肿→肺心病是呼吸道疾病发生发展的“三部曲”(也可以说是“三步进行曲”)。

慢性支气管炎在我国是一种常见病、多发病,人群患病率为3%~5%,50岁以上的中老年人患病率可高达15%~

引言

30%。在慢性支气管炎病人中有 1%~2% 的人会成为肺心病,一旦成肺心病,生活质量就会下降,长期用药、氧疗,给家庭带来沉重的负担,死亡的危险也会增加。

慢性支气管炎是完全可以预防的,抓住了慢性支气管炎的预防和治疗,就能够大幅度地降低肺气肿和肺心病的发病率,大大减少其对人群健康的危害。

目前,公众对这些疾病存在着很多认识误区,对这几种病是怎样发生的、怎样治疗、如何防止复发,怎样从日常生活起居、饮食营养来调理身体,有的人患了病为什么迁延不愈,以及得了病能否参加体育锻炼等方面,都缺乏足够的认识。对诸如此类问题,本书将用科学、实用、通俗的语言做出回答。

人民医学家裘法祖院士曾经说过一句话,“让医学归于大众”,主张让百姓“自己做自己最好的医生”,这正是我们的目的所在,也是我们出版这本书最良好的愿望。希望我们的努力能给您的生活带来健康。

自 测 题

完成下面5个问题,对健康或疾病的认识水平进行自我测评。

(1) 对疾病的了解:

相当缺乏	贫乏	稍贫乏	一般	稍多	多	相当多
0	1	2	3	4	5	6

(2) 我的健康知识足以用来评估自己的健康,对此我感到:

完全	不满意	有点不	无所谓满	有点	满意	完全
不满意		满意	不满意	满意		满意
0	1	2	3	4	5	6

(3) 对整体健康而言,精神健康:

完全	不重要	有点	重要	很重要	极为	是根本
不重要		重要			重要	
0	1	2	3	4	5	6

(4) 定期参加锻炼、饮食均衡、起居定时、劳逸结合是很重要的。

完全	不同意	有点不	无所谓同	有点	同意	完全
不同意		同意	不同意	同意		同意
0	1	2	3	4	5	6

(5) 健康不仅仅是指没病。

完全	不同意	有点不	无所谓同	有点	同意	完全
不同意		同意	不同意	同意		同意
0	1	2	3	4	5	6

自 测 题

把上面 5 题你划“√”的选项下面对应的分数相加。

您的健康知识共得分：_____

除以 3 得出的实际总分：_____

结果评价(根据实际总分)：

9~10 分：很好！你已经把健康智力运用到生活实际当中且正在发挥作用，应当坚持下去。

6~8 分：做得不错，但显然还可以做得更好些。

3~5 分：您的健康可能要出现问题，可以有针对性地去了解相关的健康信息和知识，或者寻求他人的帮助。

0~2 分：参加这一测试表示您还是很关心自己的健康的。但是您的健康可能正面临严峻的挑战，应该赶快行动起来改善自己的健康状况。

目 录

第一部分 呼吸道疾病“三步曲”

一、了解人体是如何进行呼吸的 / 005

(一) 我们的呼吸系统真奇妙 / 006

(二) 呼吸道疾病“三步曲”与呼吸系统构造密切相关 / 008

二、“一步曲”——支气管炎 / 009

(一) 什么是支气管炎 / 009

(二) 揭开支气管炎病因的面纱 / 011

(三) 得了慢性支气管炎是什么样子 / 017

(四) 怎样诊断支气管炎 / 021

(五) 小儿会得支气管炎吗 / 023

(六) 怎样分期治疗支气管炎 / 024

(七) 丰富多彩的中医药治疗 / 031

三、“二步曲”——肺气肿 / 037

(一) 什么是肺气肿呢 / 037

(二) “二步曲”是怎样发生的 / 039

(三) 怎样知道得了肺气肿 / 041

(四) 走进肺内看肺气肿 / 043

(五) 医生采用综合诊断方法进行诊断 / 046

(六) 肺气肿的治疗关键 / 049

目 录

四、“三步曲”——肺心病 /063

- (一) 什么是肺心病 /063
- (二) 得了慢性支气管炎离肺心病有多远 /065
- (三) 发病复杂 病情严重 /071
- (四) 医生是这样诊断的 /073
- (五) 怎样分期治疗肺心病 /075

第二部分 从日常生活起居走进康复保健之路

一、慢性支气管炎病人的自我保健要诀 /086

- (一) 练练呼吸肌提高肺功能 /087
- (二) 始终要保持呼吸道通畅 /093
- (三) 预防呼吸道感染 /094
- (四) 老慢支病人如何顺利过冬 /096

二、肺气肿病人的春夏秋冬 /099

- (一) 冬春寒冷重呵护 /099
- (二) 夏秋转换重预防 /101
- (三) 药膳伴你度春秋 /104

三、肺心病病人的衣食住行 /107

- (一) 衣 /107

(二) 食 / 107

(三) 住 / 108

(四) 行 / 108

(五) 护 / 110

第三部分 “三部曲”疾病重在家庭护理

一、漫谈家庭护理 / 115

(一) 什么是家庭护理 / 115

(二) 家庭护理的主要内容 / 115

二、怎样对气管炎、支气管炎急性期进行家庭护理 / 118

三、肺气肿病人的家庭保健康复之路 / 123

四、肺心病病人家庭护理要诀 / 126

第四部分 气管炎、肺气肿、肺心病病人的食疗

一、慢性支气管炎病人的食疗 / 133

(一) 慢支病人特别需要什么营养素 / 133

(二) 食疗原则——宜温热暖忌寒凉之物 / 134

目
录

(三) 慢支病人食疗处方采摘(根据中医辨证处方) / 135

二、肺气肿病人的食疗 / 139

三、肺心病病人的食疗 / 141

第五部分 气管炎、肺气肿、肺心病病人的运动 康复

一、慢性支气管炎和肺气肿病人可以选择多项
运动 / 149

(一) 耐寒锻炼 / 149

(二) 练呼吸操 / 151

(三) 健身运动 / 153

(四) 医疗体操 / 154

(五) 穴位按摩 / 156

二、肺心病病人能做康复运动吗 / 157

第六部分 预防病情恶化和并发症

一、阻断得慢支——要打破吸烟和感冒“狼狈
为奸” / 161

二、阻断慢支反复发作导致肺气肿——消除病因,增强免疫 /162

三、阻断肺气肿转变成肺心病——保肺防伤心 /163



第一部分

呼吸道疾病『三步曲』