

● 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

哮喘

李国光 杨璞娜 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离哮喘

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

李国光 杨璞娜 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

远离哮喘/李国光等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5691-3

I. 远… II. 李… III. 哮喘-防治 IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157361 号

非常健康 6+1

远离哮喘

编 著 李国光 杨璞娜
责任编辑 李 纯
助理编辑 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

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 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 7.5
字 数 61 000
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 978-7-5345-5691-3
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《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!

苏法祖

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

我一位朋友的儿子涛涛,6岁以前非常健康活泼,聪明伶俐,逗人喜爱。不料一场大病改变了他的命运。一次他被他叔叔带去学游泳,不慎患了重感冒,高烧持续数天,幸好进行了有效的治疗,才保住了他幼小的生命。但从那以后他变得弱不禁风,对外界特别地敏感。不要说秋风扫落叶的时令,他会噤若寒蝉,一丝凉爽的秋风,就会引发连声咳嗽,脸色发青,呼哧呼哧地吹着“口哨”;就是春暖花开之后,夏日花香四溢之时,那习习的暖风,也会使他鼻子不通气,哮喘发作,鼻翼扇动,双肩起伏,站卧难受,只能端坐。在他13岁那年春夏之交的一天深夜,因天气突变,他的哮喘病又一次发作,抢救无效,结束了他的花季年华,真叫人悲惜!

哮喘病是一种常见病多发病,所造成的社会负担超过艾滋病与肺结核的总和。全球哮喘发病率平均每10年增加50%,全世界哮喘病人已逾2亿。中国人群哮喘病发病率为1%~3%,即有1300万~3900万哮喘病人。哮喘病严重地影响了人们的生活、工作及学习,直接威胁到病人身心健康与生命,因此我们要认真对待。

我在美国逗留期间,霍普金斯大学的一位朋友告诉我,美国儿童哮喘病发病率是中国的8倍多。他说,美国的绿化面积大,各种树木花草繁茂,花粉扬散面积大,这可能是美国

引
言

人哮喘发病率较高的主要原因。其实,据我在美国的观察,美国儿童普遍爱吃冷饮,在家里又多喜在地毯上嬉闹玩耍,而地毯上是容易孳生各种螨虫的,这两种行为,恐怕也是美国儿童容易发哮喘的原因之一吧。哮喘病发病的起因远不止这些,医学家现在对哮喘病发病原因和发病机制研究得已很深入,要想知道个中究竟,请你阅读本书。

得了哮喘病怎么办?医学家对哮喘病防治措施的认识几经曲折,甚至付出了相当大的代价。如上世纪70年代,有的国家在哮喘病是“支气管平滑肌痉挛”概念影响下,过分强调使用“解痉药”,结果使哮喘病病人病死率上升。近二十多年来,对哮喘病的发病机制、临床治疗及预防研究,都取得了很大的进展,对本病的防治展现出大有希望的前景。本书将深入浅出地为你介绍哮喘病病人的治疗、生活起居、饮食保健、家庭保健(包括心理保健)、运动疗法等实用知识,还能为你提供怎样防止病情恶化和并发症的方法。此书会是你治病健身的良师益友。

自 测 题

下面一组问题是测试你对疾病和不适采取处理措施的能力。比如你能够用健康工具监测自己的健康状况吗？你能找到合适的人或方法帮助自己吗？以下每个问题设7级评分，你根据自己的情况给予分数，最后总结判断。

(1) 我积极参与满足自身保健需要的决策。

从来没有	几乎没有	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

(2) 在患小病或受感染(例如感冒发烧)时,自己照顾自己,感觉很舒服。

从来没有	几乎没有	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

(3) 我对医疗保健人员感到:

非常不满意	不满意	有点不满意	无所谓 不满意	有点满意	满意	非常满意
0	1	2	3	4	5	6

自测题

(4) 心理作用在患病期间是很重要的。

完全不同意	不同意	有点不同意	无所谓 不同意	有点同意	同意	完全同意
0	1	2	3	4	5	6

(5) 我对自己选择不同医疗保健方法的能力感到：

非常不满意	不满意	有点不满意	无所谓 不满意	有点满意	满意	非常满意
0	1	2	3	4	5	6

处理疾病与不适的措施共得分：_____。

除以 3 得出的实际总分为：_____。

你的能力究竟怎样？根据实际总分评价：

9~10 分——太棒了！你的回答表明你已认识到健商对健康的重要性。你已经把健康智力运用到生活实际当中，正在发挥作用。应当坚持下去。

6~8 分——表明你在这方面的健康实践不错，但你显然还可以做得更好些，把分数再提高一点。

3~5 分——表明你的健康可能要出现问题，请你对所面临的健康问题了解更多的信息和知识，或者寻求别人助你一臂之力。

0~2 分——参加这一测试表示你还是很关心自己的健康的。但是你的健商分数很低，表明你的健康可能正面临严峻的挑战，你应该赶快行动起来改善自己的健康状况。

目 录

第一部分 形形色色的哮喘病

——漫谈哮喘病的临床诊断和治疗

一、什么是哮喘病 / 004

- (一) 人是怎样进行呼吸的 / 004
- (二) 什么是哮喘病 / 005
- (三) 哮喘病是一种流行病 / 007
- (四) 哮喘病形形色色 / 008
- (五) 哮喘发病机制趣谈 / 040
- (六) 性格与哮喘病关系的奥秘 / 043
- (七) 哮喘病病人发作症状 / 047

二、你得的是不是哮喘病,是哪种哮喘病 / 055

- (一) 详细的病史报告 / 055
- (二) 一般需要做过敏原皮肤试验 / 058
- (三) 不要害怕激发试验 / 063
- (四) 检测特异性抗体 IgE 可确定你对什么过敏 / 068
- (五) 有一套诊断标准 / 071
- (六) 还要鉴别是否一定是支气管哮喘 / 073

三、哮喘病的治疗 / 079

- (一) 哮喘发作时第一时间的救急处理 / 079

目
录

- (二) 哮喘发作急诊室和住院治疗 / 090
- (三) 病人如何配合医生做好阶梯治疗 / 093
- (四) 抗过敏治疗 / 095
- (五) 脱敏治疗 / 096
- (六) 中医中药独特哮喘疗法 / 102

第二部分 生活有规律 远离过敏原

——哮喘病病人健康生活要诀

一、远离过敏原 / 109

- (一) 哮喘病第一元凶——花粉,你要躲避 / 109
- (二) 致敏的微小害虫——尘螨,你要清除 / 113
- (三) 夏季哮喘的祸首——真菌,你要防潮 / 116
- (四) 室内装修的杀手——甲醛,你要警惕 / 122
- (五) 重要的炎性因子——病毒,你要预防 / 126
- (六) 慢性致敏的刺激——冷饮,你要拒绝 / 130
- (七) 藏于美食中的杀手——高蛋白,你要分析 / 132

二、生活起居规律 / 134

- (一) 防寒保暖防感冒 / 136
- (二) 起居有规律,避开过敏原 / 137

(三) 饮食清淡易消化 / 138

(四) 衣着适宜 / 139

(五) 戒烟限酒 / 139

(六) 适当锻炼 / 140

(七) 保持乐观心态 / 140

(八) 坚持治疗 / 141

三、注意气候变化 / 141

(一) “雷雨哮喘”的故事 / 141

(二) 自然地理气候影响哮喘发作之谜 / 142

(三) 哮喘发作能够预报吗 / 146

四、情绪要稳定 / 147

(一) 地震、父母偏爱、大哭大笑诱发哮喘 / 147

(二) 情绪感染、心理暗示、恐惧扳机诱发哮喘 / 148

(三) 依赖型性格特征易发哮喘 / 149

五、心理要调节 / 150

(一) 心理暗示有效 / 150

(二) 营造和谐的环境 / 151

(三) 关心和鼓励 / 152

目
录

第三部分 营造一个温馨环境

——哮喘病病人的家庭护理

一、病人需要社会和家庭的支持 / 157

二、通过健康教育让病人了解自己 / 162

(一) 了解自己的病情 / 163

(二) 掌握自我处理方法 / 165

三、良好的心理护理可增强药物疗效 / 167

第四部分 餐桌上防治哮喘的要素

——怎样为哮喘病人配制营养餐

一、饮食对哮喘病是一把双刃剑 / 172

(一) 远离含过敏原的食物 / 172

(二) 选择抑制过敏的食物 / 177

二、历史悠久的哮喘药膳 / 181

(一) 中医对哮喘饮食宜忌原则 / 181

(二) 防治哮喘药膳采风 / 182

第五部分 哮喘病与运动并不绝缘

——运动与康复

一、耐寒锻炼的运动处方 / 187

(一) 冷水浴 / 187

(二) 游泳 / 188

(三) 日光浴 / 189

(四) 坚持少穿衣服 / 190

(五) 经常户外活动 / 191

二、体能锻炼的运动处方 / 192

(一) 哮喘病人能进行体能锻炼吗 / 192

(二) 哮喘病人的运动项目 / 193

(三) 哮喘病人体能锻炼注意事项 / 194

三、调整呼吸锻炼——呼吸保健操 / 196

四、传统保健疗法——内养功 / 197

(一) 姿势 / 198

(二) 呼吸法 / 200

(三) 意守法 / 202

目
录

第六部分 哮喘康复路在何方

——漫谈哮喘病病情恶化和并发症的预防

一、哮喘病人可以治愈吗 / 207

(一) 哮喘病是能够治愈的 / 207

(二) 影响哮喘病人预后的因素 / 209

二、重症哮喘病的防治 / 210

(一) 什么是重症哮喘 / 210

(二) 重症哮喘的抢救 / 211

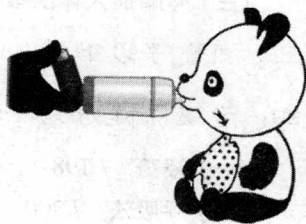
(三) 重症哮喘的预防 / 212

三、哮喘病的三级预防 / 215

(一) 一级预防 / 215

(二) 二级预防 / 221

(三) 三级预防 / 222





第一部分

形形色色的哮喘病 ——漫谈哮喘病的临床诊断和治疗