

● 常见病自我防治丛书

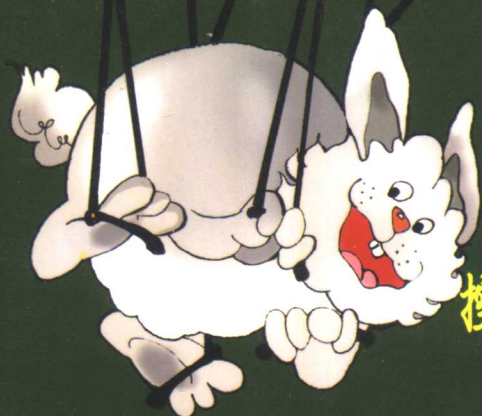
感冒 慢性支气管炎

肺炎

阻塞性肺气肿

支气管哮喘

肺心病



控制好就没问题



# 呼吸系统健康

HUXIXITONG JIANKANG 300 WEN

# 300 问

主编 罗明泉

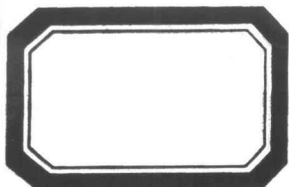


44



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病自我防治丛书

# 呼吸系统健康 300 问

HUXI XITONG JIANKANG 300WEN



主 编 罗明泉

副主编 丁生明 杜掌绪 王守正

编著者 (以姓氏笔画为序)

丁生明 王守正 杜掌绪

张丽萍 张燕萍 罗 菲

罗明泉 符格娥



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

呼吸系统健康 300 问/罗明泉主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 2

(常见病自我防治丛书)

ISBN 7-80194-541-7

I. 呼… II. 罗… III. 呼吸系统疾病-防治-问答 IV. R56-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 116115 号

---

策划编辑:贝丽于岚 加工编辑:闫明凡 责任审读:李晨  
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:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

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.prmpp.com.cn

---

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.125 字数:222 千字

版次:2005 年 2 月第 1 版 印次:2005 年 2 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 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

## 内容提要

本书以简练的语言,通俗易懂的问答形式,介绍了感冒、支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、肺心病、肺炎等常见呼吸系统疾病的自我防治方法。对每种疾病按一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等十个方面介绍患者应掌握的医学知识和疗法。本书内容新颖,实用性强,适合患者和广大群众阅读,也适合医护人员参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚 闫明凡

## 前 言

人的生老病死本来是自然规律,一个人从生到死,要经过好几十年,谁也逃脱不了疾病的侵袭,得病是难免的。而且年龄越大,患病的概率也越大。各种疾病,尤其是一些常见病、多发病,往往在全身抵抗力下降、身体虚弱时发生,加快了人体衰老和死亡的速度。那么,我们有什么办法减少那些常见病、多发病的侵扰,从而延长我们的生命,使我们活得更好一点呢?

本书介绍了感冒、支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺炎、肺心病、肺炎等常见呼吸系统疾病的自我防治的方法。如感冒,它是最常见的一种疾病,但若不注意医治,极易引起包括肺炎在内的各种并发症。书中针对儿童、成年人、孕产妇、老人等不同人群介绍了防治感冒的方法;又如老年人、儿童和过敏性体质者易患的支气管炎,本书特别介绍了医药治疗、体育疗法和饮食疗法;对多见于中老年人的支气管哮喘、肺气肿、肺心病,除介绍医药治疗外,还特别介绍了心理疗法和对病人的护理方法;像肺炎,在儿童和老年人中极为常见,书中着重介绍了各种预防 and 治疗方法。本书内容通俗易懂,简单易行,适合于病患者和广大群众阅读,也适合医护人员参考。

罗明泉

# 目 录



## 第 1 章 感 冒

### 一、一般知识

1. 呼吸系统是由哪些部分组成的？(1)
2. 何谓感冒？(2)
3. 感冒有哪几种常见类型？(2)
4. 普通感冒主要由哪些病原体引起？(3)
5. 流行性感感冒主要由哪些病原体引起？(3)
6. 感冒的常见病因是什么？(4)
7. 春、夏、秋、冬各季感冒有何特点？(5)
8. 老年人感冒有哪些危害性？(6)
9. 人为什么会反复感冒？(6)
10. 小儿及老年人为什么易患感冒？(7)
11. 感冒是通过什么途径传播的？(7)

12. 易感冒者使用空调应注意什么? (8)
13. 孕妇患感冒有哪些危害? (8)
14. 影响感冒发病和流行的因素有哪些? (9)

## 二、临床表现

15. 普通感冒的症状有哪些? (10)
16. 流行性感冒的症状有哪些? (10)
17. 流感与普通感冒有什么不同? (11)
18. 感冒的诱因是什么? 哪些人易患感冒? (12)
19. 感冒的并发症有哪些? (12)
20. 流行性感冒的并发症有哪些? (13)
21. 儿童感冒的并发症有哪些? (14)
22. 老年人感冒的并发症有哪些? (14)
23. 孕产妇感冒的并发症有哪些? (15)
24. 儿童感冒有何特点? (16)
25. 老年人感冒有何特点? (17)
26. 如何自我诊断感冒? (18)
27. 如何诊断儿童感冒? (18)

## 三、预防措施

28. 预防普通感冒的措施有哪些? (19)
29. 预防流感有哪些措施? (22)
30. 预防儿童感冒可采取哪些措施? (24)
31. 预防老年人感冒应采取哪些措施? (26)
32. 有哪些疫苗能预防感冒的发生? (27)
33. 家庭室内如何消毒? (28)
34. 如何预防儿童感冒并发支气管炎? (28)
35. 如何预防儿童感冒诱发支气管哮喘? (29)
36. 如何预防儿童感冒并发肺炎? (31)
37. 预防感冒的单方验方有哪些? (31)
38. 新预防感冒操如何做? (32)

- 39. 预防感冒的呼吸保健操如何做? (32)
- 40. 预防感冒的按摩法有哪些? (33)
- 41. 预防感冒用的保健茶饮有哪些? (33)
- 42. 盐液洗鼻能预防感冒吗? (34)
- 43. 慢性呼吸系统疾病患者如何预防感冒? (34)
- 44. 如何用足部保健法预防感冒? (35)

#### 四、医药治疗

- 45. 治疗感冒的原则有哪些? (36)
- 46. 治疗感冒的常用西药有哪些? (36)
- 47. 治疗感冒的中成药有哪些? (38)
- 48. 家庭中应常备哪些感冒药? (39)
- 49. 治疗感冒的简易疗法有哪些? (40)
- 50. 治疗感冒的偏方和验方有哪些? (41)
- 51. 治疗儿童感冒的西药有哪些? (41)
- 52. 儿童感冒应用西药时应注意什么? (42)
- 53. 治疗儿童感冒的中成药有哪些? (43)
- 54. 老年人感冒宜用哪些中成药? (44)
- 55. 老年人感冒可选用哪些单方验方? (44)
- 56. 孕、产妇感冒用药应注意些什么? (45)
- 57. 孕、产妇感冒可选用哪些单方验方? (47)
- 58. 感冒后咳嗽可选用哪些西药? (47)
- 59. 感冒后咳嗽可选用哪些中成药? (48)
- 60. 儿童感冒并发支气管炎可选用哪些西药? (48)
- 61. 儿童感冒并发支气管炎可选用哪些中成药? (49)
- 62. 如何正确使用小儿退热药? (49)
- 63. 消化性溃疡患者感冒用药要注意什么? (50)
- 64. 感冒后咳嗽可选用哪些单方、验方? (50)
- 65. 评价感冒疗效的标准是什么? (51)
- 66. 治疗流感应注意些什么? (51)



- 67. 治疗流感常用西药有哪些? (52)
- 68. 治疗流感可选用哪些中成药? (52)
- 69. 治疗流感可选用哪些单方、验方? (53)

## 五、按摩方法

- 70. 如何头部按摩治疗感冒? (53)
- 71. 如何手部按摩治疗感冒? (54)
- 72. 如何擦鼻治疗感冒? (54)
- 73. 推拿按摩疗法如何治疗感冒? (55)
- 74. 治疗风寒证感冒的按摩方法有哪些? (55)
- 75. 治疗风热证感冒的按摩疗法有哪些? (56)
- 76. 按摩疗法如何防治儿童感冒? (57)

## 六、体育疗法

- 77. 治疗感冒的拍涌泉法如何做? (58)
- 78. 防治感冒操如何做? (58)

## 七、饮食疗法

- 79. 感冒食疗的原则是什么? (59)
- 80. 感冒后怎样进行饮食调理? (60)
- 81. 感冒食疗方有哪些? (60)
- 82. 感冒咳嗽的食疗方有哪些? (64)
- 83. 感冒退热食疗方有哪些? (67)
- 84. 咽痛食疗方有哪些? (67)
- 85. 治疗感冒的保健茶饮有哪些? (68)
- 86. 防治流感的饮食疗法有哪些? (70)
- 87. 儿童感冒患者饮食宜忌什么? (72)
- 88. 儿童感冒的食疗方有哪些? (72)
- 89. 儿童感冒后咳嗽食疗方有哪些? (74)
- 90. 孕妇感冒在饮食上应注意什么? (75)
- 91. 产妇感冒在饮食上应注意什么? (75)
- 92. 经期妇女感冒在饮食上应注意什么? (76)

93. 孕妇、产妇、经期妇女感冒的食疗方有哪些? (77)

## 八、心理疗法

94. 心理上应如何正确对待感冒? (78)

95. 冠心病患者感冒后如何进行心理调节? (79)

96. 糖尿病患者感冒后如何进行心理调节? (79)

## 九、自我调养

97. 感冒患者如何进行自我康复调理? (80)

98. 儿童感冒后如何进行康复调理? (82)

99. 妇女经期感冒时应采取哪些自我保健措施? (82)

100. 流感患者如何进行自我保健? (83)

## 十、护理保健

101. 怎样做好感冒患者的饮食护理? (84)

102. 小儿感冒后腹泻如何护理? (85)

103. 孩子发热时家长应注意观察什么? 如何护理? (85)

104. 感冒咳嗽咳痰如何护理? (86)

# 第2章 慢性支气管炎

## 一、一般知识

105. 什么是慢性支气管炎? (87)

106. 慢性支气管炎如何分型、分期? (88)

107. 慢性支气管炎发病与哪些因素有关系? (89)

## 二、临床表现

108. 慢性支气管炎有哪些临床表现? (90)

109. 慢性支气管炎有哪些并发症? (91)

110. 哪些疾病可引起慢性支气管炎患者病情急剧恶化? (92)

111. 怎样判断慢性支气管炎病情? (93)

## 三、预防措施

- 112. 预防慢性支气管炎有哪些措施? (94)
- 113. 预防慢性支气管炎急性发作有哪些措施? (95)
- 114. 如何防止慢性支气管炎病情进展? (95)

#### 四、医药治疗

- 115. 慢性支气管炎急性发作期如何治疗? (96)
- 116. 慢性支气管炎缓解期如何治疗? (97)
- 117. 治疗慢性支气管炎的中成药有哪些? (98)
- 118. 慢性支气管炎合并感染时常用的抗菌药物有哪些? 注意事项是什么? (98)
- 119. 常用祛痰药物有哪些注意事项? (100)
- 120. 常用的镇咳药有哪些? 应注意什么? (101)
- 121. 慢性支气管炎应用茶碱类药物应注意什么? (103)
- 122. 治疗慢性支气管炎的单方、验方有哪些? (103)
- 123. 怎样用物理疗法治疗慢性支气管炎? (104)

#### 五、按摩疗法

- 124. 怎样用按摩疗法治疗慢性支气管炎? (105)
- 125. 如何自我按摩治疗慢性支气管炎? (107)

#### 六、体育疗法

- 126. 慢性支气管炎患者应怎样进行呼吸锻炼? (108)
- 127. 慢性支气管炎患者怎样进行快走锻炼? (109)

#### 七、饮食疗法

- 128. 慢性支气管炎患者应怎样选择饮食? (109)
- 129. 慢性支气管炎有哪些食疗方? (110)
- 130. 支气管扩张咯血患者怎样进行饮食调理? (111)
- 131. 慢性支气管炎患者如何按季节进行饮食疗法? (111)
- 132. 慢性支气管炎急性发作期常用哪些食疗方? (113)

#### 八、心理疗法

- 133. 慢性支气管炎患者如何振奋情绪? (114)
- 134. 如何帮助慢性支气管炎患者树立战胜疾病的信心? (115)

## 九、自我调养

- 135. 慢性支气管炎患者如何自我调养? (117)
- 136. 慢性支气管炎患者怎样进行自我康复治疗? (117)

## 十、护理保健

- 137. 慢性支气管炎患者护理上应注意什么? (118)
- 138. 慢性支气管炎患者出现呼吸衰竭时护理应注意什么? (119)
- 139. 慢性支气管炎患者出现肺心病时护理应注意什么? (120)

# 第3章 支气管哮喘

## 一、一般知识

- 140. 什么是支气管哮喘? (121)
- 141. 引起支气管哮喘的原因有哪些? (122)
- 142. 哮喘在春秋季节发病多是什么原因? (123)
- 143. 小儿支气管哮喘的诱发因素有哪些? (124)
- 144. 老年性哮喘的病因是什么? (124)
- 145. 哮喘对孕妇和胎儿有何影响? (125)
- 146. 哮喘有几种? 分哪几型? 如何分期? (126)
- 147. 哮喘有哪些常见并发症? (127)
- 148. 儿童哮喘影响生长发育吗? (129)

## 二、临床表现

- 149. 哮喘发作前有哪些先兆症状? (130)
- 150. 哮喘急性发作时有哪些临床表现? (131)
- 151. 哮喘慢性发作时有哪些临床表现? (131)
- 152. 哮喘持续状态有哪些临床表现? (132)
- 153. 老年性哮喘的临床表现有哪些? (132)
- 154. 儿童哮喘有哪些临床表现? (133)
- 155. 不典型哮喘有些什么表现? (134)

### 三、预防措施

- 156. 哮喘发作能预防吗？有何措施？（135）
- 157. 怎样预防夜间哮喘发作？（136）
- 158. 哮喘患者在家中如何避免抗原侵入？（137）
- 159. 哮喘缓解期应注意什么？（137）
- 160. 有过敏体质的婴儿如何喂养？（138）

### 四、医药治疗

- 161. 西药如何治疗支气管哮喘？（138）
- 162. 治疗哮喘的中成药有哪些？（139）
- 163. 常用的支气管解痉药有哪些？（140）
- 164. 哮喘时痰不易咳出怎么办？（141）
- 165. 治疗支气管哮喘的单方、验方有哪些？（142）
- 166. 治疗哮喘常用的糖皮质激素有哪些？（143）
- 167. 雾化吸入治疗哮喘的药物有哪些？（144）
- 168. 平喘气雾剂各有何特点？（145）
- 169. 老年人怎样合理应用氨茶碱？（146）
- 170. 妊娠期哮喘治疗如何用药？（147）
- 171. 哮喘伴高血压时如何用药？（147）

### 五、按摩疗法

- 172. 哮喘患者如何进行手部按摩？（148）
- 173. 哮喘患者如何做胸部按摩？（148）

### 六、体育疗法

- 174. 哮喘患者进行医疗体育锻炼有什么好处？（149）
- 175. 哮喘患者怎样做医疗体操？（150）
- 176. 哮喘患儿怎样做医疗体操？（150）
- 177. 哮喘患者如何做腹式呼吸？（151）
- 178. 哮喘患者如何进行耐寒锻炼？（152）
- 179. 哮喘患者适合哪些方式的运动？（152）
- 180. 哮喘患者如何做放松练习？（153）

181. 哮喘患者进行体育疗法时应注意什么? (153)

## 七、饮食疗法

182. 哮喘患者宜忌的食物有哪些? (154)

183. 慢性哮喘反复发作期的饮食应注意什么? (155)

184. 哮喘缓解期的饮食应注意什么? (156)

185. 哮喘食疗方有哪些? (156)

186. 小儿哮喘的食疗方有哪些? (157)

187. 老年哮喘患者的药膳方有哪些? (158)

## 八、心理疗法

188. 哮喘患者有哪些心理状态? (159)

189. 对哮喘患者进行心理疗法的原则是什么? (160)

190. 哮喘患者心理疗法有哪些? (161)

191. 哮喘患者如何避免精神紧张? (163)

192. 哮喘患者如何调节情绪? (165)

## 九、自我调养

193. 哮喘患者在春、夏、秋、冬四季如何调养? (166)

194. 哮喘患者在日常生活中应避免哪些气味? (169)

## 十、护理保健

195. 对哮喘患者怎样进行生活护理? (169)

196. 对哮喘患者如何进行家庭护理? (170)

197. 对哮喘患儿怎样进行家庭护理? (171)

198. 如何对哮喘缓解期患者进行心理护理? (172)

199. 如何护理发作期的哮喘患者? (173)

200. 如何护理危重期的哮喘患者? (173)

201. 如何护理恢复期的哮喘患者? (174)

202. 对咳嗽、咳痰患者有哪些护理措施? (175)

## 第4章 阻塞性肺气肿

### 一、一般知识

- 203. 肺气肿是怎样的一种疾病？(177)
- 204. 肺气肿的并发症有哪些？(178)
- 205. 慢性阻塞性肺疾病的常见原因有哪些？(179)

### 二、临床表现

- 206. 肺气肿的临床表现有哪些？(179)
- 207. 肺气肿有哪些临床分型？(180)

### 三、预防措施

- 208. 预防肺气肿有哪些措施？(181)
- 209. 为什么要积极防治呼吸系统各种慢性疾病？(181)

### 四、医药治疗

- 210. 治疗肺气肿的西药有哪些？(182)
- 211. 治疗肺气肿的中成药有哪些？(183)
- 212. 慢性阻塞性肺疾病发作期的治疗原则是什么？(183)
- 213. 治疗肺气肿有哪些单方、验方？(184)

### 五、按摩疗法

- 214. 如何自我按摩鼻、耳、面部？(185)
- 215. 如何进行对症按摩？(185)

### 六、体育疗法

- 216. 肺气肿患者如何进行腹式呼吸锻炼？(186)
- 217. 肺气肿患者如何做呼吸操？(187)
- 218. 慢性阻塞性肺疾病康复期怎样进行骨骼肌放松锻炼？(187)
- 219. 肺气肿患者如何进行全身锻炼？(188)
- 220. 肺气肿患者怎样应用简化太极拳进行康复治疗？(190)

### 七、饮食疗法

- 221. 肺气肿患者宜忌哪些食物？(191)

222. 肺气肿患者如何合理营养? (191)

223. 肺气肿患者的食疗方有哪些? (193)

#### 八、心理疗法

224. 肺气肿患者应保持怎样的心态? (194)

225. 肺气肿患者如何放松自己? (195)

#### 九、自我调养

226. 肺气肿患者在缓解期如何自我调治? (196)

227. 肺气肿患者如何做呼吸练习? (196)

228. 肺气肿患者如何自我调养? (197)

#### 十、护理保健

229. 对长期卧床的肺气肿患者如何护理? (197)

230. 家庭氧疗需注意什么? (198)

### 第5章 肺心病

#### 一、一般知识

231. 肺心病是怎样的一种疾病? (200)

232. 什么叫肺动脉高压? (201)

233. 肺心病与哪些因素有关系? (201)

234. 肺心病有哪些严重并发症? (202)

#### 二、临床表现

235. 肺心病有哪些临床表现? (204)

236. 肺心病发作有何前兆? (204)

237. 肺心病心力衰竭有哪些临床表现? (205)

238. 肺心病呼吸衰竭有哪些临床表现? (206)

#### 三、预防措施

239. 肺心病有哪些预防措施? (207)

240. 肺心病患者为什么要保持大便通畅? (207)



241. 长期卧床的肺心病患者怎样防止褥疮? (208)

#### 四、医药治疗

242. 治疗肺心病常采取哪些措施? (209)

243. 肺心病急性发作期如何使用抗生素药物? (210)

244. 肺心病用药应注意什么? (210)

245. 慢支肺心病患者可选用哪些单方、验方? (211)

#### 五、按摩疗法

246. 肺心病患者应常按摩哪些穴位? (216)

247. 慢支肺心病患者感冒后怎样按摩治疗? (216)

248. 慢支肺心病患者咳嗽怎样按摩治疗? (217)

249. 慢支肺心病患者便秘怎样按摩治疗? (217)

250. 肺心病患者心悸怎样按摩治疗? (217)

251. 肺心病患者心律失常怎样按摩治疗? (218)

252. 肺心病患者自汗怎样按摩治疗? (218)

253. 慢支肺心病患者失眠怎样按摩治疗? (219)

254. 慢支肺心病患者食欲不振怎样按摩治疗? (219)

255. 慢支肺心病患者胸痛怎样按摩治疗? (220)

256. 慢支肺心病患者排尿困难怎样按摩治疗? (220)

#### 六、体育疗法

257. 适合于肺心病患者体育锻炼的项目有哪些? (221)

258. 肺心病患者春季怎样运动? 应注意什么? (221)

259. 肺心病患者夏季怎样运动? 应注意什么? (222)

260. 肺心病患者秋季怎样运动? 应注意什么? (223)

261. 肺心病患者冬季怎样运动? 应注意什么? (223)

262. 肺心病患者怎样练呼吸保健操? (224)

#### 七、饮食疗法

263. 肺心病患者怎样饮食? (225)

264. 肺心病患者感冒后怎样饮食? (226)

265. 肺心病患者发热怎样饮食? (227)