



哮喘病 生活指导

CHANGJIANBING
SHENGHUOZHIDAOCONGSHU

张晓梅 主编

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国

常见病生活指导丛书

中国医药出版社, 2010.2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978-7-80231-870-2

哮喘病

生活指导

中国医药出版社 CIP 数据 (2010) 第 000726 号

张晓梅◎主编

中国医药出版社出版

中国医药出版社出版

地址：北京市东城区东直门内大街 165 号

电话：010-84031253

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

哮喘病生活指导/张晓梅主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 870 - 0

I. ①哮… II. ①张… III. ①哮喘 - 诊疗
IV. ①R562. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000726 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.625 字数 106 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 870 - 0

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《常见病生活指导丛书》

编委会

总主编 王国辰

副总主编 林超岱 李秀明

编委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王玉光 王秋华 王海泉

付义 包艳燕 吕梁 农艳

李仝 李长达 张晓梅 周欣

赵怡婷 柴丽宏 秦英 高欣

高翔 商学征

策划 肖培新

《哮喘病生活指导》



编 委 会



主 编 张晓梅

副主编 姜卫东

编 委 (以姓氏笔画为序)

尹 婷 肖胜男 肖俊杰

前 言

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。

将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。所谓的养大多是指调养与护理。调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。

增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人及其家属提供基于医学知识的生活指导。

为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：

1. 将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。

2. 疾病（包括并发症）病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。

3. 问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。

4. 对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。

5. 内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

我们真心希望本丛书能为病人及家属在疾病治疗和康复过程中提供帮助！

目 录

|| 基础篇 ||

什么是哮喘	1
哮喘发作程度如何判断	2
哮喘发作的先期表现如何	3
哮喘发作时的表现怎样	4
引起哮喘持续状态的原因是什么	6
哮喘常见的并发症是什么	7
哮喘是如何导致肺气肿、肺心病和呼吸衰竭的	8
引发哮喘的因素有哪些	9
哪些吸入物易引起哮喘	11
为什么过敏反应易引起哮喘	13
花粉症与哮喘的关系怎样	14

为什么鼻部疾病易引起哮喘	14
鼻息肉与哮喘关系如何	15
鼻窦炎与哮喘关系如何	16
为什么哮喘会在夜间发作	16
为什么感冒易引起哮喘	17
老年人为何易发生哮喘	18
儿童为何易患哮喘	19
儿童哮喘的表现特点是什么	20
儿童哮喘在发育过程中可逐渐好转吗	22
哪些药物可诱发哮喘	23
阿司匹林哮喘是怎么回事	25
运动能诱发哮喘吗	26
为什么哮喘好发于春秋季节	27
哮喘为什么在冬季也特别容易发作	28
哮喘与遗传有关吗	28
中医是怎样认识哮喘的	28

|| 防治篇 ||

预防哮喘发生的重点是什么	30
察觉哮喘发作的蛛丝马迹后怎样处理	31
身患哮喘出门必带的药是什么	32
哮喘患者家属应该注意什么问题	32

家人突发哮喘该如何处理	34
哮喘患者应查过敏原吗	35
哮喘患者为何要进行血气分析检查	36
哮喘患者为何要进行肺功能检查	37
什么是可逆试验与激发试验	39
检测峰流速可以代替肺功能检查吗	40
使用峰流速仪要注意什么	41
什么样的哮喘病人需要峰流速仪	41
哮喘常用药物有哪些	42
什么是哮喘患者阶梯用药	43
怎样使用激素治疗	44
吸入药物治疗哮喘有何优势	45
现在常用吸入剂有哪些	47
哮喘患者如何使用手控式定量气雾剂	47
如何抗过敏治疗	48
什么是脱敏疗法	48
夜间哮喘应如何治疗	50
如何防治运动性哮喘	51
哮喘患者有鼻息肉、鼻窦炎应怎样处理	52
支气管哮喘如何加强稳定期的治疗	52
如何重视缓解期的中医药治疗	53
应该在什么情况下减停药	54
哮喘能根治吗	55

什么是敷贴疗法	56
敷贴疗法怎样治哮喘	57
什么是天灸疗法	58

|| 氧疗、雾化与排痰篇 ||

人为什么要吸氧	59
不吸氧能活多长时间	60
为什么人在高原会缺氧	61
什么是氧气疗法	62
正常人需要吸氧吗	62
哪类人需要吸氧	63
哮喘患者发作时必须吸氧吗	64
哮喘出现二氧化碳潴留时必须进行家庭吸氧吗	65
常用供氧方式有几种	66
进行家庭吸氧其装置有哪些	67
什么是氧流量	69
什么是氧浓度	69
什么是低流量供氧	70
氧疗副作用有哪些	70
为什么慢性呼吸衰竭时需要低流量吸氧	71
家庭供氧应注意什么	71
为什么吸入氧气温度不可过低	72

为什么吸入氧气要湿化	73
哮喘要进行雾化疗法吗	73
常用的雾化器有哪些	74
家用加湿器可以做医用雾化器吗	75
雾化吸入需多长时间	75
雾化吸入需注意什么	75
为什么要咳嗽排痰	76
为什么哮喘患者一定要加强排痰	76
什么是叩击振动排痰法	77
什么是体位引流排痰法	77
什么是有效咳嗽排痰法	78
怎样帮助儿童排痰	78

|| 呼吸功能锻炼篇 ||

什么是呼吸功能锻炼	80
呼吸功能锻炼有什么好处	81
为什么哮喘患者要进行呼吸功能锻炼	81
什么是胸式呼吸	82
什么是腹式呼吸	82
怎样判断自己的呼吸方式是否正确	83
怎样进行深呼吸练习	83
做深呼吸练习时有什么秘诀	85

进行缩唇深呼吸练习有什么秘诀	85
深呼吸练习法还有哪些	86
腹式呼吸除了增加肺活量外还有什么意义	87
哪些体位可以提高呼吸功能	87
哪些动作可以提高呼吸功能	88
吹气球可以提高呼吸功能吗	88

|| 饮食篇 ||

哮喘患者的饮食原则是什么	89
哮喘患者应怎样注意营养	90
哮喘患者应如何注意缓解期的饮食调养	92
哮喘患者能不能吸烟	93
“吸二手烟”的危害有多大	94
哮喘患者能不能喝酒	95
哮喘患者可以饮茶吗	96
哮喘患者可以常喝咖啡吗	97
哮喘患者的饮食禁忌有哪些	99
为什么会有食物过敏	100
发现自己有食物过敏怎么办	100
怎样预防食物过敏	101
哮喘患者宜低盐饮食吗	102
哮喘患者要注意饮水吗	102

哮喘患者为何不可过饱	103
哮喘患者不宜吃甜腻食品吗	104
哮喘患者不宜食用辣椒吗	104
哮喘患者不宜食用酸菜吗	105
哮喘发作时为何应少吃年糕、马铃薯、地瓜、 豆类、山芋、韭菜等	105
哮喘发作时为何应少喝可乐、汽水等碳酸饮料	106
哮喘患者为何要保持大便通畅	106
哪些食物对哮喘患者有益	106
西红柿有益于哮喘患者吗	108
核桃仁有益于哮喘患者吗	108
哪些水果对哮喘患者有益	109
哪些蔬菜对哮喘患者有益	110
哪些常用中药可以清火	112
哪些常用中药可以养阴	113
哪些常用中药可以益气	115
哮喘患者常用的药膳有哪些	118

|| 起居篇 ||

哮喘与环境有关系吗	125
气候变暖对呼吸有影响吗	126
哮喘与气温变化有关系吗	127

哮喘与气压变化有关系吗	128
哮喘与湿度变化有关系吗	129
哮喘患者在家庭生活环境方面应注意什么	129
居住环境怎样避免接触过敏原	131
城市人为何更易患哮喘	133
怎样避免居住新装修后的房屋引起哮喘	134
哮喘患者居室装修应该注意什么	135
居处环境中怎样减少尘螨	136
哮喘患者能使用地毯吗	137
哮喘患者春暖花开时要注意什么	138
哮喘患者秋风渐起后要注意什么	138
哮喘患者夏季要注意什么	139
哮喘患者冬季要注意什么	140
哮喘患者在风雨沙尘天要注意什么	141
哮喘哮喘患者可以养宠物吗	141
哮喘患者养宠物后怎样处理居室	143
哮喘患者怎样避免宠物过敏	143
哮喘患者使用电器应注意什么	144
哮喘患者衣着应注意什么	144
哮喘患者可以使用人造纤维被子吗	145
哮喘患者可以穿化学纤维吗	146
哮喘患者可以穿羊毛织物吗	147
哮喘患者可以穿羽绒衣吗	147

哮喘患者可以穿动物毛皮制成的衣服吗	147
哮喘患者可以使用蚕丝被吗	148
冬季哮喘患者应戴帽子吗	148
冬季哮喘患者怎样保护脖子	149
冬季哮喘患者应怎样注意足部保暖	149
怎样保持居室空气清新	150
哮喘患者需要使用空气清新剂吗	151
哮喘患者能在家中养花吗	152
哮喘患者居室适合养什么样的花卉	153
哮喘患者家中养花注意什么	153
哮喘患者的性生活该注意什么	154
哮喘患者使用洗衣机要注意什么	155
哮喘患者洗衣时注意什么	155
哮喘患者使用空调要注意什么	156
哮喘患者怎样进行耐寒锻炼	156
哮喘患者到高原旅游应该注意什么	157
哮喘患者乘飞机应该注意什么	158
哮喘患者在市内开车应该注意什么	158

II 运动篇 II

哮喘患者需要进行运动吗	160
运动对哮喘患者有什么好处	161

什么是肺活量·····	161
为什么要提高肺活量·····	162
什么是心肺功能呢·····	163
怎样测试心肺功能呢·····	164
哮喘患者应长期进行体育锻炼吗·····	164
什么是有效的体育锻炼方法呢·····	165
有氧运动训练的种类有哪些·····	166
哮喘患者最适宜的运动是什么·····	166
哮喘患者要常走步吗·····	167
爬楼梯和爬山要注意什么·····	168
哮喘患者运动前要进行热身活动吗·····	168
有氧运动要怎样持之以恒·····	168
每周运动锻炼几次最合适·····	169
怎样判断运动适量与过量·····	169
运动型哮喘的患者该如何运动呢·····	170
哮喘患者剧烈运动前应该注意什么·····	171
运动后为什么会腰酸腿痛·····	172
运动后腰酸腿痛怎么办·····	173
怎样自我放松·····	174
怎样进行松静功练习·····	175
怎样进行内养功练习·····	177