

日本博士团队倾心打造的
居家健康生活读本



名医图解

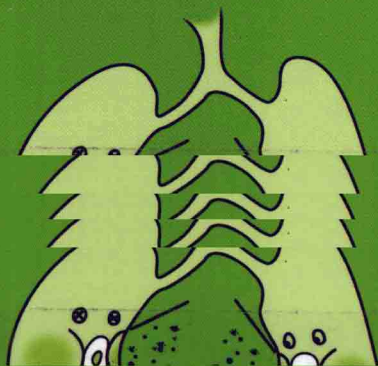


哮喘

正确治疗与生活调养

名医の図解 ゼンそくに克つ生活読本

[日] 佐野靖之 著 韩海生 译



日本最权威的哮喘诊治专家亲自答疑解惑
近500幅插图，最通俗地阐明有关哮喘的各种知识
内含多种治疗和预防方法，是目前最实用的哮喘病人康复指南

- 咳嗽·喘息·胸闷·咳痰·呼吸困难·伴哮鸣音……这些症状都可能是哮喘！
- 远离过敏原、按时用药、使用辅助器械并做好自我管理，就能轻松打败哮喘。

我们的目标是，让哮喘不再发作！



广西科学技术出版社



名医图解



哮喘

正确治疗与生活调养

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-057号

MEI NO ZUKAI ZENSOKU NI KATSU SEIKATSU DOKUHON

Copyright © 2008 by Yasuyuki Sano

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA.

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

哮喘正确治疗与生活调养 / (日) 佐野靖之著; 韩海生译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 5

(名医图解)

ISBN 978-7-80763-462-1

I. 哮… II. ①佐…②韩… III. 哮喘—防治—图解 IV. R562.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第039557号

XIAOCHUAN ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG 哮喘正确治疗与生活调养

作 者: [日] 佐野靖之
策 划: 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印刷: 韦文印

翻 译: 韩海生
责任编辑: 李 佳
责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店
印制: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109
开本: 710mm × 980mm 1/16
字数: 171 千字
版次: 2010年5月第1版
书号: ISBN 978-7-80763-462-1 / R · 108
定价: 28.00元

印张: 13.25
印次: 2010年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者而言还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是

几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。这套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领。让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家们的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

广西科学技术出版社

2010年3月

远离哮喘，健康度过每一天

最近，得哮喘的人越来越多。特别是在儿童中，近十年来，哮喘的发病率增加了一倍，从20世纪90年代的1.2%迅速攀升到如今的2.7%，据说在日本的幼儿园中，每个班都有患哮喘的孩子。更加不容忽视的是，越来越多的中年人也开始出现哮喘症状。

此外，还有不少潜在的哮喘患者，他们没有剧烈咳嗽、呼吸困难、胸闷等明显的哮喘症状，因此通常很难注意到自己患有哮喘的事实。

遗憾的是，我们的生活环境还在急剧恶化。生存于现代社会中的我们，每天被污染的大气和大量有毒的化学物质所包围，背负着沉重的工作压力，过度的疲劳更使我们身体的免疫系统遭到破坏。正是这种环境，导致了呼吸道过敏性炎症，也就是哮喘的发作。

哮喘，正在成为一种与我们息息相关的疾病。与此同时，人们对它的了解却远远不够。很多人没能接受正确的治疗，或者根本没有去就诊，而放任疾病恶化，这难免令人感到十分担忧。

近年来，我们对哮喘的症状已经有所正视，相应地，治疗方法也发生了变化。以前，哮喘的治疗重点在于消除症状，即发作后如何处理。但是，随着哮喘被证实是由呼吸道的过敏性炎症所引起，治疗的重点也转移到了“如何预防发作”上。现在被广泛使用的方法是吸入糖皮质激素进行积极的预防治疗。

本书从哮喘的相关知识及各种表现出发，对哮喘的最新治疗方法及日常生活管理事项进行了简单易懂的说明。最后，衷心祝愿每个人都能学习到与哮喘有关的正确知识，健康地度过每一天。

目 录

CONTENTS

序章 阅读准备

阅读准备1 莫非这些症状就是哮喘?	2
> 除了典型症状外,哮喘还有其他各种各样的症状	2
> 检查喉咙和胸部令人担心的症状	3
阅读准备2 我们的目标是,控制乃至杜绝哮喘发作	6
> 通过积极的治疗来控制症状	6
> 治疗目标:同健康人一样生活	7
> 杜绝发作的6条建议	8
> 与朋友、医生携手,共同提高治疗效果	11

第一章 有关哮喘的基本知识

现代人中,哮喘的患病率正在不断增加	14
> 儿童哮喘患者增加了6倍、成人增加了3倍	14
> 哮喘多在成人阶段发病	14
> 现代生活环境使哮喘患者不断增加	15
要注意剧烈的咳嗽和胸口“呼哧呼哧”的喘息声	16
> 咳嗽、咳痰和胸闷是哮喘的主要症状	16
> 哮喘的特点是不发作就没有任何症状	17
> 哮喘总是突然发作	18
呼吸控制器官——呼吸道	19
> 肺中布满了支气管	19
> 呼吸道是摄入身体所需氧气的重要器官	20
> 氧气通过呼吸道到达肺的每个角落	20
哮喘就是呼吸道的慢性过敏性炎症	22
> 发炎的呼吸道受到刺激就会引起哮喘发作	22
> 阻止哮喘反复发作,即可使病情转好	22

壁虱、灰尘、压力……哮喘发作的诱因多种多样	24
> 哮喘发作的诱因因人而异	24
哮喘有过敏性和非过敏性之分	27
> 若过敏原特定则为过敏性哮喘	27
> 若过敏原不特定则为非过敏性哮喘	27
免疫系统失控导致哮喘发作	29
> 过敏性和非过敏性哮喘均由过敏反应引起	29
过敏性哮喘多为儿童哮喘	31
> 1~2岁为哮喘高发期	31
> 90%的儿童哮喘都是过敏性哮喘	31
> 对于孩子的其他过敏疾病，也需要多加留意	32
非过敏性哮喘多为成人哮喘	34
> 多在进入成人阶段后才发病	34
> 过度疲劳和压力是引发哮喘的诱因	34
出现咳嗽和咳痰等症状时，应尽早就诊	37
> 赶紧去医院检查一下	37
> 到呼吸内科和过敏科等专科就诊	37
> 医生通过检查和问诊了解有无哮喘特征	38
类似哮喘的疾病——咳喘	42
> 干咳持续1个月以上时，需要多加注意	42
> 约30%的咳喘会发展为哮喘	43
容易与哮喘并发的疾病	45
> 过敏性鼻炎的并发率为60%~80%	45
> 花粉引起的花粉性哮喘	46
> 哮喘病人如果过度劳累，会引发窒息综合征	47
其他需要加以注意的疾病	48
> 肺炎	48
> 肺结核	49
> 支气管扩张症	49
> 急性支气管炎	50
> 肺癌和支气管癌	50
> 肺水肿	50

- ▶ 慢性阻塞性肺病 51
- ▶ 支气管漏 52
- ▶ 后鼻漏 52
- ▶ 自然气胸 52
- ▶ 逆流性食道炎 53
- ▶ 过度换气综合征 53
- ▶ 心因性咳嗽 53

专栏 通过患者会结识有相同烦恼的朋友 54

第二章 哮喘尚未发作时的治疗非常重要

即使症状较轻也不可忽视 56

- ▶ 在日本，每年都有超过2500人死于哮喘 56
- ▶ 非重症病人有时也会出现重度发作 56

哮喘尚未发作时的治疗非常重要 59

- ▶ 呼吸道炎症不会自然痊愈 59
- ▶ 尽量保证哮喘不发作 59

哮喘的治疗以药物疗法为主 61

- ▶ 药物的作用是预防和阻止哮喘发作 61
- ▶ 根据严重程度4个等级用药 63

预防哮喘以吸入糖皮质激素药为主 64

- ▶ 通过强力抗炎，改善呼吸道的状态 64
- ▶ 不必过于担心糖皮质激素的副作用 65

其他预防发作的药物 67

- ▶ 可抑制致炎物质的抗过敏药 67
- ▶ 用来扩张呼吸道的支气管扩张药 67
- ▶ 兼有上述两种效果的混合型药物 68

使用药物时的注意事项 73

- ▶ 使用药物登记簿，做好服药记录 73
- ▶ 即使没有发作也要坚持服药 73
- ▶ 对于非哮喘用药，要多加注意 73

熟练使用吸入药	76
> 选择适合自己的吸入方法	76
> 只有吸入得当，才能起效	76
通过每天的自我管理，控制治疗效果	84
> 以症状的自我管理为目标	84
> 用好峰流速记录表和哮喘日志	84
> 不可自行判断，务必定期就诊	85
自我管理要领① 通过峰流速测量把握先机	86
> 获知哮喘程度的器具——峰流速仪	86
> 观察数值变化，把握身体状况	87
> 认清表示危险度的“3个区域”	89
> 低于基准值的80%时，需要多加注意	89
> 数值下降时的应对方法	90
自我管理要领② 通过哮喘日志，把握自己的状态	94
> 简单确认一下身体状况和使用过的药物	94
> 仅用眼睛就能确认症状的变化	94
专栏 有时哮喘也要辅以中药治疗	98

第三章 哮喘发作时的对策

哮喘发作时，最重要的是赶快抑制症状	100
> 冷静判断哮喘发作的程度	100
> 一次发作，有时会伴随两波后果	100
要正确使用能抑制发作的药物	103
> 使用可以快速抑制症状的药物	103
> 缓解药首选吸入类 β_2 受体激动剂	103
> 配合 β_2 受体激动剂使用的茶碱药	104
> 预防炎症恶化的口服型糖皮质激素	105
> 急性发作时使用的抗胆碱药	105
不要忽视发作的前兆	108
> 容易诱发哮喘的情况，对于很多人来说都是相同的	108

> 尽早着手将发作控制在最低限度	108
发作时的对策① 轻度发作 吸入药物后进行观察	111
> 有些许的胸闷，但并不妨碍工作和生活	111
发作时的对策② 中度发作 不要硬挺，赶紧去医院	114
> 非常难受到已经不能躺卧	115
> 药物不起效时，要赶紧去医院	115
> 结合发作的状态选择吸入药物或输液	118
发作时的对策③ 重度发作 赶紧到医院接受治疗	120
> 胸闷严重到不能动弹	120
> 有生命危险，必须迅速应对	123
症状较重时，需住院治疗	124
> 中度发作，多数需要立即住院	124
> 住院后需接受彻底治疗，直至发作平息	124
发作过后，注意别让自己过于疲劳	127
> 虽然发作被抑制住了，但是支气管仍处于受损的状态	127
> 遵守医生的指示，避免再次发作	127
专栏 随身携带哮喘卡片，以备发作时用	130

第四章 想改善哮喘，就必须注意的生活事项

要善于和哮喘打交道	132
> 对每天的生活都要多加注意	132
> 哮喘恶化的首要原因是过度疲劳	132
> 不要过于勉强自己，保持一颗平常心	134
日常生活注意事项① 彻底预防伤风感冒和流行性感冒	134
> 秋冬等寒冷季节，需要预防各种呼吸系统感染病症	134
> 患上流行性感冒后存在二次感染的危险	135
日常生活注意事项② 通过缓解压力来预防发作	139
> 精神紧张和烦恼压力是哮喘发作的信号	139
> 通过做一些自己喜欢的事，如旅行、散步，来排解压力	140
日常生活注意事项③ 吸烟绝没好处，家庭成员都要戒烟	145
> 一支香烟当中竟然含有200种有害物质	145

> 二手烟中的有害物质更多	146
日常生活注意事项4 重新评估室内环境，阻断过敏原	147
> 要想过敏性哮喘不再发作，必须消除过敏原	147
> 最可怕的过敏原是肉眼看不到的螨虫	148
> 勤通风，以保持空气清洁	152
日常生活注意事项5 可爱的宠物，也是使症状加重的罪魁祸首	153
> 宠物的毛发和皮屑是螨虫喜欢的营养源	153
> 如果已经养了小动物，就改成在室外饲养	154
日常生活注意事项6 原则上要忌酒	155
> 尽量不要饮酒	155
> 即使酒量较好，有时也要避免饮酒	156
日常生活注意事项7 有时食物也会引起哮喘发作	157
> 确定过敏原食物	157
> 除了过敏原外，还要对某些食品加以注意	160
日常生活注意事项8 保证充足的睡眠以预防发作	160
> 睡眠不足会导致身心疲惫	160
> 可在卧室照明和沐浴方法上下功夫	161
> 无论如何都辗转难眠时，可服用安眠药	161
日常生活注意事项9 沐浴时，注意预防哮喘发作	163
> 沐浴具有放松身心和促进睡眠的效果	163
> 注意更衣室和浴室的保暖	163
日常生活注意事项10 过性生活也无妨	164
> 性生活基本上是不用避免的	164
情景问答① 成人篇	165
> 工作	165
> 日常生活	167
> 女性的烦恼	169
情景问答② 儿童篇	171
> 入园和入学	171
> 上课	172
> 膳食供应	173
> 课外活动	173

➤ 学校活动 174

➤ 药物 175

➤ 玩耍 175

增强对哮喘的抵抗力① 腹式呼吸可使身心愉悦 177

➤ 腹式呼吸是预防哮喘发作的良药 177

增强对哮喘的抵抗力② 通过做体操来锻炼用于腹式呼吸的肌肉 181

➤ “哮喘体操”让腹式呼吸变得更容易 181

增强对哮喘的抵抗力③ 依靠适度的运动来预防发作 188

➤ 在遵守注意事项的前提下，多做运动是增强自身抵抗力的良药 189

➤ 适合自己的运动才是最好的 190

序

章

阅读准备

·哮喘不仅意味着严重的呼吸困难，它实际上还有其他各种各样的症状。心悸、咳嗽、喉咙发痒和胸闷不适……您对这些症状有印象吗？

·不过，哮喘也没有什么可怕的。只要坚持治疗，哮喘完全可以被控制，每一个哮喘患者都能和健康人一样地生活。

阅读准备①

莫非这些症状就是哮喘？

除了典型症状外，哮喘还有其他各种各样的症状

不停地咳嗽、咳痰

喘气时，喉咙
发出哮鸣音

呼~

突然窒息

呼吸困难

典型哮喘症状

不停地咳嗽、咳痰、呼吸困难、有哮鸣音等。

非典型哮喘症状

气喘

咳嗽、痰多

心悸

胸部疼痛不适

干咳

后背僵硬

时常出现的心悸、胸闷、喉咙发痒等，实际上也是哮喘症状。

有时，我们会想当然地认为，这是感冒还没好，或是得了某种心脏疾病。

说到哮喘，可能很多人想到的是，突然呼哧呼哧地喘气，严重到不得不坐下来以缓解这种激烈的症状。而事实上，胸部憋闷和喉咙发痒等，也是哮喘的症状。但是，这些通常被当作是感冒的延续，或是心脏疾病的症状等，而被忽略掉了。

检查喉咙和胸部令人担心的症状

哮喘引起的喉咙和胸部不适，具体是指什么呢？

下面我们就来看一下，在日常生活中的不同情况下，它们会有怎样的症状。

慢性咳嗽和咳痰

**CHECK!**

烟龄较长的人，最好能接受一次呼吸系统检查

目前，得哮喘的中老年人正在不断增多。所以，我建议吸烟史较长、有咳嗽和咳痰等症状的哮喘高发人群，去医院接受呼吸系统检查。

慢性的咳嗽、咳痰、喉咙不适，很可能意味着哮喘和慢性阻塞性肺病（COPD）！如果放任不管，它们就会迅速恶化。

认为咳痰和咳嗽很平常，而放任不管的例子有很多。例如经常吸烟和吸烟史较长的人，大多会出现慢性咳嗽和咳痰。由于没有对生活造成太大的困扰，所以很多人都轻率地认为“把烟戒掉就会好的”，然而，实际上，这些症状可能代表着哮喘和慢性阻塞性肺病（COPD）等呼吸系统疾病。

在上班和上学的路上出现的气喘和胸闷

在上班的途中感觉身体不适，特别是闻到难闻气味时会加重，这种情况可能是患上了哮喘。有些人在上班、上学或提着重物乘坐人满为患的公共交通工具时，常会感到胸闷难受，这是哮喘的常见症状。此外，这类人也经常会对香水和香烟的味道过敏。



携带重物时，身处空气不流通的密闭车厢，哮喘就会发作。