

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

哮喘病 调治与生活宜忌

◆ 祝捷 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDA O

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

哮喘病 调治与生活宜忌

祝捷 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

哮喘病调治与生活宜忌 / 祝捷编. — 上海: 上海
科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)
ISBN 978 - 7 - 5439 - 5047 - 4

I. ①哮… II. ①祝… III. ①哮喘—防治
IV. ①R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229590 号

责任编辑: 张 树
特约编辑: 蔡 婷 沈彬源

哮喘病调治与生活宜忌

祝 捷 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5047 - 4

定价: 24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

目录



认识哮喘病 1

了解呼吸系统 / 3

呼吸系统在人体内承担着什么任务 / 3

人的呼吸系统由哪两大部分组成 / 3

呼吸系统是怎样工作的 / 3

什么是呼吸运动 / 4

什么是呼吸道 / 4

组成呼吸道的器官分别承担着什么任务 / 4

呼吸器官的共同特点是什么 / 5

肺是怎样一个器官 / 5

肺的构造是怎样的 / 5

肺的“工作原理”是什么 / 5

什么是肺活量 / 5

支气管是由哪些组织构成 / 6

气管与支气管的功能是什么 / 6

支气管进入肺内是怎样一种情况 / 7

什么是上下呼吸道 / 7

了解哮喘病 / 8

- 什么是哮喘病 / 8
- 医学上把哮喘分为哪几期 / 8
- 慢性哮喘持续期分哪几级 / 9
- 成人哮喘有哪些类型 / 9
- 儿童哮喘分哪些类型 / 11
- 特殊型哮喘有哪些 / 11
- 中医学是如何对哮喘进行分类的 / 11
- 哪些属重症哮喘 / 12
- 什么是咳嗽性哮喘 / 12
- 什么是激素抵抗性哮喘 / 13
- 什么是激素敏感性及依赖性哮喘 / 13
- 哮喘病多在什么时间发作 / 13
- 哮喘病与哪些因素有关 / 13
- 哮喘病和遗传因素有什么关系 / 14
- 哮喘和气道高反应性有什么关系 / 14
- 哮喘与环境因素有什么关系 / 14
- 哮喘与触发因素有什么关系 / 14
- 哮喘与神经因素有什么关系 / 15
- 哮喘与气道炎症有什么关系 / 15
- 哮喘与食物因素有什么关系 / 15
- 哮喘与气候、运动、药物有什么关系 / 15
- 为什么将哮喘列为过敏性疾病 / 15
- 为什么哮喘病应受到重视 / 16

各类哮喘病的症状 / 17

- 哮喘病发作时会出现哪些症状 / 17

哮喘病发作时会出现哪些体征 / 18

哮喘病与喘息性支气管炎有什么区别 / 19

非典型哮喘有什么不同表现 / 19

哮喘病急性发作时医生是怎样判定病情轻重的 / 20

哮喘危重期是根据什么来确定的 / 20

慢性哮喘有哪些症状 / 21

持续状态的哮喘有哪些症状 / 21

阵发性哮喘有哪些症状 / 21

儿童哮喘有哪些症状 / 22

心因性哮喘有什么症状 / 23

慢性阻塞性肺病有什么症状 / 23

哮喘并发纵膈气肿有哪些症状 / 24

哮喘并发气胸有哪些症状 / 24

气道黏液栓阻塞有哪些症状 / 24

肺部细菌感染有哪些症状 / 25

长期反复咳嗽是否可按哮喘来治疗 / 25

诱发各种哮喘病的诸多因素 / 26

哪些物质可诱发过敏性哮喘 / 26

哮喘和过敏性鼻炎有什么关系 / 27

哮喘与婴儿湿疹有什么关系 / 28

运动性哮喘是怎样发生的 / 28

哪些行业易发生职业性哮喘 / 28

月经性哮喘发生的原因是什么 / 29

老年性哮喘引发的原因有哪些 / 29

老年性哮喘应和哪些疾病加以区别 / 30

引发慢性哮喘的因素有哪些 / 30

气道黏液栓塞是怎样发生的 / 30

肺部细菌感染的原因有哪些 / 31

气候多变为什么容易引发哮喘 / 31
为什么哮喘多在春秋季节复发 / 32
阴雨天时为什么易引起哮喘发作 / 32
夜间哮喘为什么易发作 / 32

由哮喘病引起的诸多后果 / 34

哮喘可导致哪些并发症 / 34
自发性气胸和纵隔气肿的后果是什么 / 34
呼吸衰竭的后果是什么 / 34
气道黏膜栓阻塞的后果是什么 / 35
肺部细菌感染可产生什么不良影响 / 35
慢性阻塞性肺病的后果是什么 / 35
猝死是怎样导致的 / 35
哮喘为什么可导致儿童生长发育迟缓 / 35
什么是变应性支气管肺曲菌病 / 36
是什么导致闭锁肺综合征的 / 36
哮喘为什么能导致胸廓畸形 / 36
哮喘还可导致哪些并发症 / 36
哪些并发症可导致猝死 / 37
妊娠期哮喘的危害是什么 / 38



哮喘病的医疗 39

诊断哮喘病的医疗检查 / 41

怎样自我诊断是否患了哮喘病 / 41
医生诊断哮喘病一般要经哪几步骤 / 41
诊断哮喘病的辅助检查有哪些 / 42

哮喘的诊断标准是什么 / 43

儿童哮喘的诊断标准是什么 / 43

咳嗽变异性哮喘诊断标准是什么 / 44

脆性哮喘 / 44

- 什么是脆性哮喘 / 44

- 分为Ⅰ型和Ⅱ型脆性哮喘各有什么特点 / 44

- 怎样诊断是否为脆性哮喘 / 44

哮喘应与哪些疾病做诊断鉴别 / 45

哮喘病的中西医疗法 / 46

哮喘不发作时是否需要治疗 / 46

阶梯治疗法 / 46

- 什么是阶梯治疗法 / 46

- 患者应怎样配合进行阶梯治疗 / 47

脱敏治疗 / 47

- 什么是脱敏治疗 / 47

- 脱敏疗法的特点是什么 / 47

- 哪些哮喘患者不宜采取脱敏疗法 / 48

- 脱敏疗法期间哮喘发作怎么办 / 48

中医吸入疗法 / 48

- 中医吸入疗法治疗哮喘的特点是什么 / 48

- 吸入疗法对治疗哮喘作用是什么 / 48

中药雾化吸入疗法多采用哪几种办法 / 48

吸入治疗可能给哮喘患者带来哪些不良反应 / 49

治疗哮喘参考哪些物理疗法 / 49

怎样用针灸治疗哮喘 / 49

怎样用针刺耳穴来治疗哮喘 / 50

怎样用中医针灸来治疗“冷哮” / 51

怎样用中医针灸来治疗“热哮” / 51

怎样用艾灸来治疗哮喘 / 52
怎样用离子透入法治疗哮喘 / 52
如何通过按摩来缓解儿童哮喘 / 53
怎样通过推拿方法缓解哮喘 / 54

治疗哮喘可参考的各类药物 / 55

治疗哮喘常用药物分哪些种类 / 55
有平喘功效的西药都有哪些 / 55
有抗炎作用的西药都有哪些 / 56
哪些中成药对治疗哮喘有一定的功效 / 57
哪些中草药对治疗哮喘有一定的功效 / 58

服用哮喘药物的注意事项 / 60

哮喘患者用药易陷入哪四大误区 / 60
哮喘患者应避免接触哪些药物 / 61
干粉吸入剂和气雾吸入剂有哪些区别 / 61
使用气雾剂药物需要注意哪些事项 / 62
特布他林与硫酸沙丁胺醇的功效有哪些异同之处 / 62
沙丁胺醇气雾剂和特布他林气雾剂两者有什么区别 / 62
同时用布地奈德和硫酸沙丁胺醇治疗哮喘能否增加疗效 / 63
经常使用硫酸沙丁胺醇治疗哮喘能否产生依赖性 / 63
重度哮喘患者应怎样使用特布他林气雾剂 / 63
哪些患者适合用异丙托溴铵治疗哮喘 / 64
异丙托溴铵与特布他林治疗哮喘的功效有什么不同 / 64
服用丙卡特罗后为什么手会发抖 / 65
怎样正确使用氨茶碱 / 65
使用氨茶碱应注意哪些问题 / 65

对哮喘疗效的判断 / 67

哮喘患者治愈标准是什么 / 67

哪些因素会影响哮喘病的治疗和恢复效果 / 68

怎样确定小儿哮喘是否得到了控制 / 68

儿童支气管哮喘治疗原则是什么 / 68

小儿哮喘在发育期能否自愈 / 69

哮喘为什么在青春期会好转或治愈 / 69



哮喘病患者的保养与保健 71

对患者的日常护理与急救 / 73

护理哮喘患者的基本要求是什么 / 73

家庭对哮喘患者应尽到哪些责任 / 73

对儿童哮喘患者的看护应注意哪些问题 / 74

护理哮喘患者生活中应注意哪些细节 / 75

有哪些病史的患者属于哮喘高危患者 / 76

哮喘患者在什么情况下需立即就医 / 77

怎样对突发性哮喘患者采取应急措施 / 77

哮喘发作时的应急方法有哪些 / 78

可帮助哮喘患者顺畅排痰的方法有哪些 / 78

哮喘发作时怎样为患者补水 / 79

哪些情况可造成患者呼吸衰竭 / 79

日常生活中哮喘患者应注意的各种问题 / 81

生活起居中哮喘患者要注意什么 / 81

过敏性哮喘患者在夏季怎样消除真菌 / 82

过敏性患者消除尘螨可采取哪些办法 / 83

过敏性患者怎样避免接触花粉 / 84

哮喘患者布置新居时要注意哪些问题 / 85

怎样清除家庭装修后产生的甲醛 / 85

怎样避免因空气污染而引发的哮喘 / 86

空气过滤器对预防和控制哮喘有什么作用 / 87

环境太清洁为什么也易患上哮喘 / 87

哮喘患者为什么不可饮酒 / 88

戒烟对哮喘患者有哪些益处 / 88

哮喘患者夏季为什么不应饮冷饮 / 88

哮喘患者在夏季使用空调时要注意什么 / 89

哮喘患者在衣着上要注意哪些问题 / 89

哮喘患者怎样清洗衣物 / 90

常晒和常洗被褥对哮喘患者有什么益处 / 90

哮喘患者不宜养宠物的原因是什么 / 90

怎样避免杀虫剂对哮喘患者产生不利影响 / 91

燃蚊香为什么易诱发哮喘 / 91

常吃快餐易诱发哮喘的道理是什么 / 91

为什么哮喘患者不宜用煤气灶烹饪 / 91

结婚对哮喘患者是否有不利影响 / 92

哮喘患者在过性生活时要注意哪些问题 / 92

哪些情况下过性生活易诱发哮喘 / 92

哮喘病对患者的性功能和性欲有什么影响 / 93

为什么女性在性生活中易发生哮喘 / 94

妊娠对女性哮喘患者有什么不利影响 / 94

预防哮喘和防止哮喘复发 / 95

什么是哮喘病的“三级预防” / 95

哮喘病一级预防的内容是什么 / 95

哮喘病的二级预防内容是什么 / 96

哮喘病的三级预防内容是什么 / 97

怎样根据日平均气温来预防哮喘病的发作 / 97

出现哪些情况应做好哮喘发作的准备 / 97

怎样预防重症哮喘的发生 / 98

怎样预防运动性哮喘的发生 / 99

怎样预防因病毒感染而造成的哮喘 / 99

怎样预防哮喘猝死 / 100

怎样预防哮喘在夜间发作 / 100

秋冬季节应怎样预防哮喘 / 100

老年人怎样预防哮喘的发生 / 101

为什么过敏性体质的儿童更需警惕哮喘 / 101

哮喘患儿能否接种预防疫苗 / 102

哮喘菌苗是否有预防哮喘的作用 / 102

怎样通过脱敏疗法来预防哮喘的发生 / 103

怎样用穴位注射疗法预防哮喘 / 103

怎样用药物贴敷来预防哮喘 / 104

怎样用耳穴贴敷法预防哮喘 / 105

怎样用背部贴敷法来预防哮喘 / 105

怎样用脐部贴敷来预防哮喘的发作 / 106

怎样通过足部贴敷来预防哮喘发作 / 107

哮喘患者的心态调节 / 108

患哮喘病与精神因素有什么关系 / 108

患者应该用什么样的心态对待自己的疾病 / 108

不良情绪是怎样诱发哮喘的 / 110

为什么说心理护理对治疗哮喘非常重要 / 110

心理护理包括哪些方面 / 111

哪几种因素容易诱发哮喘 / 111

- 哮喘患者可能产生哪些负面性格特征 / 111
- 心理暗示疗法对哮喘患者可起到怎样的作用 / 112
- 为什么说家人的关怀与引导对哮喘患者至关重要 / 112
- 团体心理咨询和治疗对哮喘患者有哪些益处 / 113
 - 什么是团体心理咨询 / 113
 - 团体咨询的作用是什么 / 113
 - 团体心理咨询和治疗的内容应包括哪些 / 113

哮喘病患者的医疗体育与运动 / 114

- 什么是医疗体育 / 114
- 医疗体育的原则是什么 / 114
- 医疗体育项目包括哪几类 / 115
- 医疗体育对哮喘患者有哪些作用 / 115
- 哮喘患者能否参加体育运动 / 115
- 哮喘患者适合选择哪些运动项目 / 116
- 哪些运动项目不适合哮喘患者 / 116
- 哮喘患者进行体育锻炼时要注意哪些问题 / 116
- 哮喘患者冬季锻炼时应注意哪些问题 / 117
- 哪些锻炼方法有助于增强哮喘患者的呼吸功能 / 118
- 哮喘患者在做呼吸瑜伽时应注意哪些问题 / 118
- 太极拳对哮喘患者有什么益处 / 119
- 耐寒运动对哮喘患者有什么益处 / 119
- 哮喘患者怎样进行耐寒锻炼 / 119
- 冷水浴对哮喘患者有哪些好处 / 120
- 冷水浴有哪些方法 / 120
- 经常游泳对哮喘患者有什么好处 / 121
- 哮喘患者经常进行日光浴有哪些益处 / 121
 - 哪些地点适合日光浴 / 121
 - 日光浴可选哪两种方法 / 121

● 日光浴要注意什么 / 122

哮喘患者怎样做呼吸保健操 / 122

哮喘患者怎样做内养功 / 122

内养功呼吸法怎样做 / 123

内养功意守法怎样做 / 124



哮喘病患者的饮食调养 125

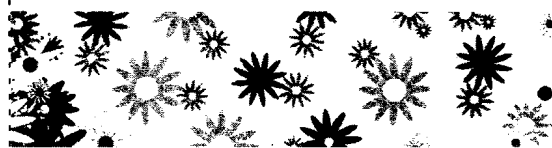
哮喘病患者的饮食原则与日常调养 / 127

哮喘病患者的饮食原则是什么 / 127

适合哮喘病患者调养的食谱 / 128

适合哮喘病患者调养的药膳食谱 / 169

治疗哮喘病可参考选用的各种方剂 / 191



认识哮喘病

呼吸系统是执行机体和外界气体交换器官的总称。呼吸系统的“任务”主要是与外界进行气体交换,呼出二氧化碳,吸进新鲜氧气,完成气体吐故纳新。



了解呼吸系统

呼吸系统在人体内承担着什么任务

呼吸系统是执行机体和外界气体交换器官的总称。呼吸系统的“任务”主要是与外界进行气体交换,呼出二氧化碳,吸进新鲜氧气,完成气体吐故纳新。

人的呼吸系统由哪两大部分组成

呼吸系统由呼吸道和肺两大部分组成。

呼吸系统是怎样工作的

人体只有通过呼吸系统吸入新鲜空气,获得充足的氧气,才能保证体内各器官正常的运作,从而健康地工作、学习和生活。呼吸系统包括“气道”和“肺”两大部分。气道“主管”通气功能,它的“下属”有鼻、咽、喉、气管和各级支气管。在大脑中枢神经的指挥下,胸部及气道周围肌肉产生运动,使肺和气管有规律地张开和收缩,从而形成呼吸运动。