

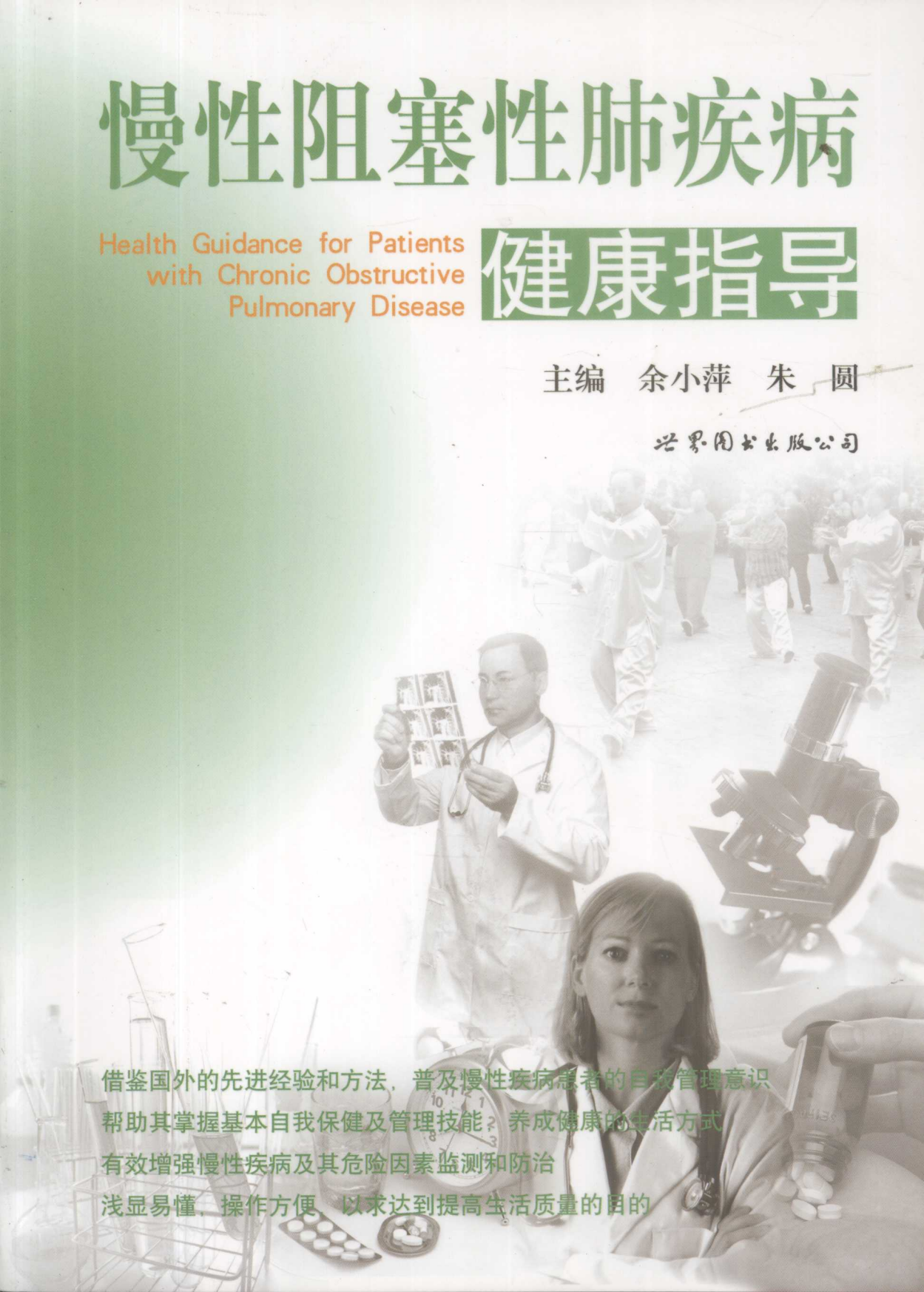
慢性阻塞性肺疾病

Health Guidance for Patients
with Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

健康指导

主编 余小萍 朱 圆

世界图书出版公司



借鉴国外的先进经验和方法，普及慢性疾病患者的自我管理意识
帮助其掌握基本自我保健及管理技能，养成健康的生活方式
有效增强慢性疾病及其危险因素监测和防治
浅显易懂，操作方便，以求达到提高生活质量的目的

慢性阻塞性肺疾病

100

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

100

[illegible]

慢性阻塞性 肺疾病 健康指导

Health Guidance for Patients
with Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

主编 余小萍 朱 圆

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

慢性阻塞性肺疾病健康指导 / 余小萍, 朱圆主编. — 上海:
上海世界图书出版公司, 2012.1

(慢性病健康管理指导丛书 / 余小萍主编)

ISBN 978-7-5100-4153-2

I. ①慢… II. ①余… ②朱… III. ①慢性病: 肺栓塞—防治 IV. ①R563.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第255659号

慢性阻塞性肺疾病健康指导

余小萍 朱 圆 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 7 字数: 100 000

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-4153-2 / R · 278

定价: 18.00元

[http:// www.wpcsh.com](http://www.wpcsh.com)

[http:// www.wpcsh.com.cn](http://www.wpcsh.com.cn)

“慢性病健康管理指导丛书”

总主编 余小萍 李贤华 朱 圆

《慢性阻塞性肺疾病健康指导》编写人员

主 编

余小萍 朱 圆

副主编

朱 萍

主 审

胡家安 曹振英

编 者

贾玲花 竺玲隽 睢蓓贇 陈特奇

杨丽娜 张永怡 张 红 吴 逸

孙晓婷 李慧娴 陆晨佳

为健康保驾护航

——“慢性病健康管理指导丛书”序

健康是生命生存的基础,健康也是生命质量的保证。随着社会老龄化趋势的到来及生活方式的转变,人类的慢性疾病由30年前的15种左右上升到70余种,慢性疾病已经成为威胁我国城乡居民健康的“第一杀手”。据专家估计,过去10年,我国每年增加1 000万慢性病患者,目前有2.6亿人患有糖尿病、肺病、癌症和心血管病等慢性疾病;到2025年,我国65岁以上老年人患慢性疾病的人数将由1990年的6 299万人次增长为19 711万人次,约为目前的3倍;众多慢性疾病对老年人造成了严重的危害,1/3以上老年人因慢性疾病而无法进行主要日常活动,50%以上老年人至少存在一种形式的残疾。我国慢性疾病管理研究起步较晚,对慢性疾病健康管理教育项目的相关研究尚在启动和运行中,目前慢性疾病及其风险因素的防控已成为我们面临的重大课题,防控工作刻不容缓。在“十二五”计划中,我国政府把慢性疾病的防控作为国家医疗卫生和社会发展的主要议题之一。

“慢性病健康管理指导丛书”选取了国际上常见且在国内呈上升趋势的八大慢性疾病——慢性阻塞性肺疾病、哮喘、糖尿病、高血压、慢性心力衰竭、慢性肾功能衰竭、阿尔茨海默病和肿瘤,详细阐述了这些疾病发生发展的相关因素。国内外大量研究数据证明,这些慢性疾病通过健康管理可以有效延缓病情发展,有助于提高患者的生活质量。

本丛书大量借鉴国外慢性疾病健康管理模式,旨在提高慢性疾病患者的

自我管理意识,普及健康行为管理模式。既可以协助患者及其家属树立正确的健康观念,提高其对疾病的认知能力,帮助患者掌握基本自我保健及管理技能、养成健康的生活方式,增强其心理调节和社会适应能力,以期稳定病情,延缓疾病进程,改善生活质量,降低医疗费用,减轻家庭和社会负担;又可以帮助医护人员实施健康宣教和疾病干预,把慢性疾病的科学知识用浅显易懂的方式传授给慢性疾病患者,有效地增强慢性疾病及其危险因素的监测与防治。

本丛书的编写人员均为上海交通大学医学院附属瑞金医院医疗和护理方面的资深专家,具有慢性疾病治疗和护理的多年临床经验,故本丛书集科学性、知识性和实用性为一体,期望能真正成为广大慢性疾病患者及其家属的良师益友,达到为人类的生命健康保驾护航之目标。

上海市护理学会理事长

翁素贞

2011年10月

序

Cu

慢性阻塞性肺疾病(chronic obstructive pulmonary disease, COPD)是全球关注的一种慢性呼吸系统疾病,是危害公众健康的主要病种之一。该疾病的发病率、致残率和死亡率逐年增高,目前已位居全球致死原因的第四位,估计在2020年COPD将会成为全球第五位的疾病负担。让人担忧的是,世人对COPD的知晓率非常低。近年来随着医学的进步,其他疾病的死亡率都在显著下降,因此,提高全社会对COPD的认识非常必要。

慢性病管理是世界健康基金会在2009年开始在全国四个城市推展的项目,这本书也是在基金会与上海交通大学医学院附属瑞金医院护理部及老年科病房共同合作下出版,并决定首先在上海市卢湾区推展的慢性阻塞性肺疾病的健康教育及社区培训中使用。期望为COPD患者的健康教育提供参考,协助患者树立正确的健康观念,提高其对疾病的认知能力,帮助患者掌握基本的卫生保健知识和自我保健技能,引导患者养成健康的生活方式,增强其心理调节和社会适应能力,使之能达到改善呼吸功能、稳定病情、提高生活质量的目的。

本书在瑞金医院老年科病房护理同仁的努力下,参考了许多国内外的资料,对COPD定义、有关生理和病理的基本知识、疾病进展方向、终末期存在的问题,以及患者在休息、饮食、药物、氧疗、肺康复功能锻炼、运动、旅游、睡眠、营养、情绪与社交安宁、戒烟、呼吸道清洁、预防感染、治疗方法和医疗中的一些特殊问题等方面的自我管理技能,都进行了详细阐述。全书通俗易懂,

图文并茂,旨在提高患者及家属对疾病的认知程度,帮助其更好地将基本的自我管理应用到日常生活中。

本书凝聚了瑞金医院护理同仁们的智慧,世界健康基金会期望本书能有助于更多的医护同仁及慢性病患者。愿本书能带给COPD患者生活质量的改善和生命价值的提升,并祝大家快乐、健康、长寿!

上海交通大学医学院附属瑞金医院老年科
世界健康基金会-上海办公室 慢性病管理项目小组

2011年10月

前言

Qianyan

慢性阻塞性肺疾病 (chronic obstructive pulmon-ary disease, COPD) 是全球性引为关注的一种慢性呼吸系统疾病,有极高的发病率和死亡率,病程迁延,反复发作,急性加重,最终演变成呼吸残疾,是危害公众健康的主要病种之一,给社会、家庭经济带来巨大损失,将成为全球第五位的疾病负担。目前全球有6亿COPD患者,是仅次于肿瘤、心脑血管病和艾滋病的人类第四大杀手。我国COPD患者约3 280万,成为近年来死亡率上升的第四大病因,预计到2020年,将上升到第三位。让人担忧的是,很多患者并不知道他们患有此病,因此COPD也称得上是“不动声色”的杀手。

每年11月18日是“世界慢性阻塞性肺疾病日”,为了让广大患者及家属全面认识COPD,普及其健康教育知识,提高COPD患者对该病的重视,以便及时得到更加规范的防治,于是《慢性阻塞性肺疾病健康指导》应运而生。

本书内容全面,始终贯穿“科学、实用”的原则,穿插了许多生动的图片,以增加情趣、帮助理解,提高患者对疾病的认知程度,帮助其正确预防和治疗。

由于医学发展迅速及编者学术水平有限,疏漏和不足之处在所难免,敬请读者和专家多予指教。

余小萍 朱 圆

2011年10月

目 录

Mulu

一、认识慢性阻塞性肺疾病

(一) 肺 001

什么是呼吸系统? 001

肺的结构是怎样的? 001

肺的功能是什么? 002

你是如何进行呼吸的? 002

鼻子和鼻腔的作用是什么? 003

你是如何保护自己的肺不受异物或刺激物侵扰的? 003

(二) 肺功能测试 004

为什么肺功能测试对诊断和治疗慢性阻塞性肺疾病如此重要? 004

什么是肺功能测试? 004

(三) 慢性阻塞性肺疾病 008

什么是慢性阻塞性肺疾病? 008

慢性阻塞性肺疾病有哪些症状? 009

慢性阻塞性肺疾病要做哪些检查? 010

慢性阻塞性肺疾病应怎样治疗? 010

(四) 肺康复 011

什么是肺康复? 012



做好肺康复的准备工作 012

二、药物

(一) 了解你的药物 014

为什么使用药物进行慢性阻塞性肺疾病管理与治疗? 014

如何使用药物? 药物的效果和副作用怎样? 015

(二) 吸入设备 019

为什么吸入装置使用是一项重要的技能? 019

三、氧疗

家庭氧疗的好处有哪些? 031

什么时候需要家庭氧疗? 031

什么时间进行氧疗? 032

家庭氧疗的设备有哪些? 033

如何安全用氧? 033

四、戒烟

戒烟为什么重要? 035

什么是尼古丁成瘾? 035

怎样可以帮助你戒烟? 036

五、避免刺激物和过敏源

如何避免刺激物? 041

如何避免过敏源? 042

六、预防感染

如何保持健康? 044

万一感染了怎么办? 046

七、呼吸训练

如何进行缩唇呼吸? 048

如何进行腹式呼吸? 049

八、呼吸道清洁

痰液在肺中的作用和功能有哪些? 051

为什么肺部清洁很重要? 051

什么时候应该清理呼吸道? 052

呼吸道清洁技巧有什么作用? 052

呼吸道清洁的技巧有哪些? 052

九、锻炼

锻炼和身体活动有什么好处? 054

锻炼计划应包括什么? 055

锻炼的时候应如何保持安全? 057

增强适应性运动应如何做? 058

增强耐受性运动应如何做? 061

增加力量的运动应如何做? 063

坚持运动的方法有哪些? 065

十、保存体力

保存体力为什么很重要? 068

如何规划家庭设施? 068

如何安排工作环境? 071

如何做工作计划与准备? 071

省力的移动方法有哪些? 075



十一、情绪与压力

- 什么是呼吸困难周期? 078
- 如何了解这个周期? 078
- 怎样打破这个周期? 079
- 如何处理沮丧和担忧? 079
- 什么是压力源? 079
- 压力源会导致什么危害? 079
- 什么是回避? 080
- 什么是无助感? 080
- 如果感觉抑郁怎么办? 080
- 如何重新获得控制权? 080
- 如何减少压力? 082
- 为什么放松训练很重要? 084
- 如何学习放松技巧? 084
- 如何减少和管理危险事件? 085
- 你的家人和朋友能做些什么? 086

十二、睡眠

- 什么是睡眠问题? 087
- 如何改善睡眠? 087
- 什么是CPAP和BiPAP? 088
- 使用CPAP和BiPAP有什么注意事项? 088

十三、营养

- 应该吃什么? 089
- 如果你有摄食方面的问题,怎么办? 090
- 如何控制体重? 092

一、认识慢性阻塞性肺疾病

(一) 肺

内容介绍:

什么是呼吸系统?

肺的结构是怎样的?

肺的功能是什么?

你是如何进行呼吸的?

鼻子和鼻腔的作用是什么?

你是如何保护自己的肺不受异物或刺激物侵扰的?

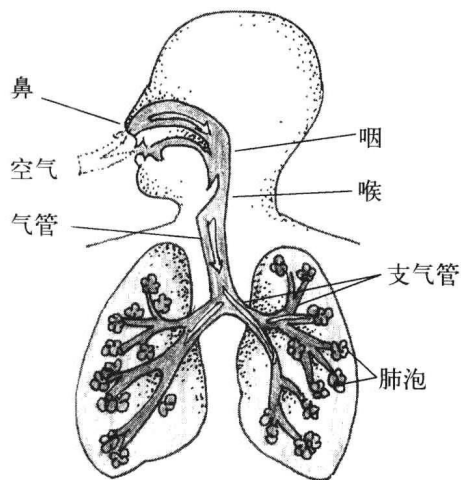
什么是呼吸系统?

呼吸系统由上、下呼吸道组成。

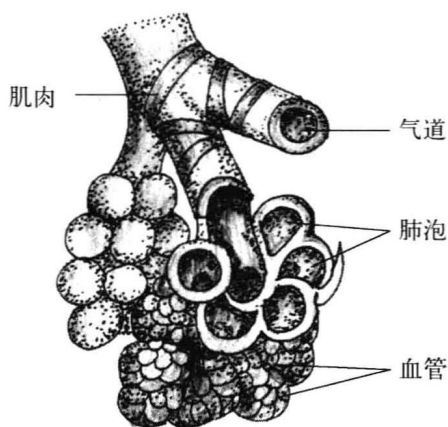
- 上呼吸道包括鼻、咽、喉;
- 下呼吸道包括气管、支气管、肺泡。

肺的结构是怎样的?

在胸腔内有两个肺:左肺和右肺。每个肺都有几个部分组成,称作肺叶。肺犹如一棵倒过来的树。在肺里面,有着由弹性组织构成的树枝样气道。每一条气



呼吸系统

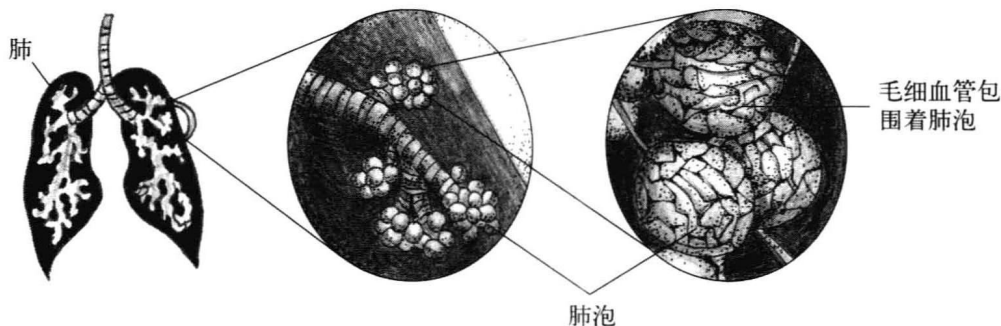


肺的结构(一)

道都有肌肉包裹,保持开放状态。随着逐渐深入到深部,这些气道越来越小。最小的气道最后成为一束束很小的气球状的气囊(肺泡)。每一束都由血管围绕着。

肺的功能是什么?

- 当你吸气时,富含氧气的空气通过你的口腔和鼻腔进入,向下至气管;
- 空气经过一系列越来越小的支气管;
- 空气到达肺内微小的气囊(肺泡);
- 在那里,氧气从肺内的空气里被输送到血液,到达身体的各个部位;
- 最后,你从肺内将无氧的空气呼出。



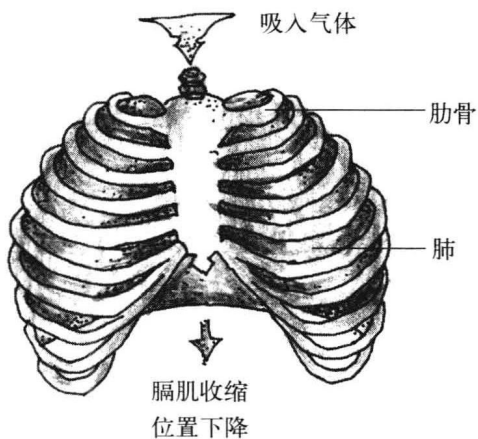
肺的结构(二)

你是如何进行呼吸的?

肺和肌肉不同,它不能自主运动。横膈膜是主要的呼吸肌肉,其功能与水泵相似。当吸气时,横膈膜收缩起来并被调至低处,肋骨间的肌肉也随之收缩。此时肺不断扩大,使空气涌入肺中。当呼气时,横膈膜松弛并回到原处,肋骨间的肌肉也随之松弛,此时肺变回正常大小,使空气从肺部排出。

鼻子和鼻腔的作用是什么？

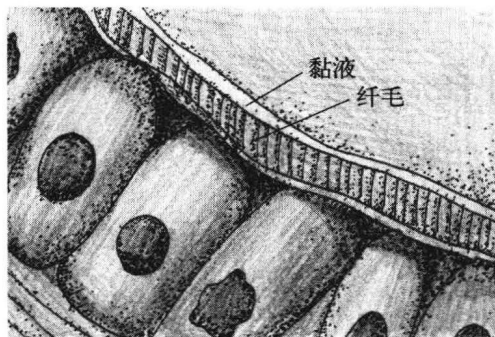
- 为我们提供嗅觉；
- 温暖并湿润吸入的空气；
- 过滤空气中吸入的异物（比如灰尘、杂质）；
- 协助产生声音。



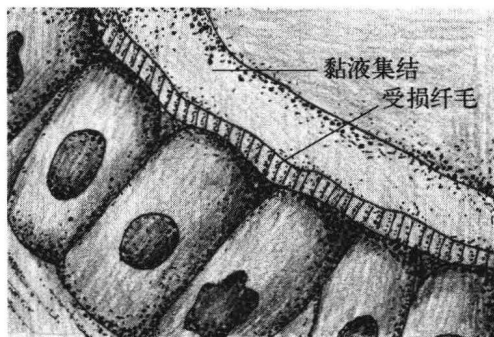
呼吸运动

你是如何保护自己的肺不受异物或刺激物侵扰的？

- 当你呼吸时，鼻子过滤空气，阻止异物（比如灰尘和杂质）进入肺部。
- 如果异物进入了肺部，黏液就会在呼吸道中产生，以阻碍异物进入。气管壁上生长着纤毛，通过运动帮助运送黏液和异物到嘴中，然后排出体外。但纤毛的功能会受到烟、酒和身体脱水的影响。
- 对肺的保护机制是咳嗽。咳嗽是呼吸管（气管和支气管）受到刺激的结果。咳嗽可以将黏液从肺部清除。
- 肺部也有一个内置的对细菌的免疫系统。



显微镜下的健康纤毛



显微镜下的受损纤毛

气管壁的纤毛运动

吸烟损害排列于气道的纤毛，受损的纤毛就不能清除黏液和外来物质。