

呼吸系统的常见症状与护理
常见呼吸系统疾病的防治与护理
呼吸系统常见的检查技术与护理
呼吸系统家庭护理技术



家庭 **护**  **理** 丛书

轻松呼吸秘笈

主编◎邱小文

上海科学技术出版社



家庭护理丛书

呼吸秘笈

主 编 邱小文
主 审 张志英 邹霞英
编 者 (以姓氏笔画为序)

池丽庄 李艳春 邱小文
陈小容 周 或 赵 燕
郭振辉

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松呼吸秘笈/邱小文主编. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 4
(家庭护理丛书)
ISBN 7-5323-7349-5

I. 轻… II. 邱… III. ①呼吸系统疾病-诊断
②呼吸系统疾病-护理 IV. R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113256 号

世纪出版集团出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.125

字数 157 000

2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—4 200

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 提 要

本书为一普及性读物,以通俗的语言、简洁的形式,向广大读者介绍了大量有关人体呼吸系统疾病与保健的医学知识。其主要内容包括:呼吸系统的基本结构、生理功能,呼吸系统的常见症状及家庭护理技术,怎样发现患有呼吸系统疾病,以及呼吸系统常见疾病如感冒、肺炎、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、肺心病、支气管扩张、支气管哮喘、肺癌、肺结核、自发性气胸等的一般表现和自我观察与护理。本书内容丰富,实用性强,不仅是个人、家庭或社会团体健康保健的良师益友,亦是基层医务人员学习呼吸系统疾病防治的参考书。

家庭护理丛书编委会

主 编 李树贞

周兰姝

主 审 王唤生

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 蓓

王社芬

邓大军

刘伟志

刘晓虹

邱小文

张 静

张世林

陶 红



您是否曾因冠心病、慢性支气管炎、前列腺疾患而烦恼？您是否曾面对患病的亲友而不知所措？您是否曾因不知怎样关爱自己的父母、长辈而一筹莫展？您是否曾追求健康却因不得章法而气馁？那么，请来我们的家庭护理世界吧。通过我们的笔触，带给您需要的家庭护理知识，帮助您学习并掌握一些专业知识；使您能够早期发现身体的不适，从而做到一旦有病能早发现、早治疗、早康复；帮助您得到一些专业人员的意见和建议，使您能够主动进行自我护理和综合性的自我保健，缓解由于生活节奏加快带来身心不适，真正将健康掌握在自己的手中；帮助您学习并掌握一些专业技能，能够为患病的家人提供最佳的护理，帮助家人早日战胜疾病，恢复往日的欢笑。

该丛书是一套系列丛书，按内容分册。从常见病、多发病的预防保健到疾病护理、用药指南，从人群的心理卫生到家庭的营养与保健，涉及家庭护理的方方面面、自我保健和自我护理等领域。在编写过程中，以应用



前

性知识和技术为主,提供人们在家庭保健中所需的护理知识和方法。全书在编写时,力求简明扼要、深入浅出、图文并茂、通俗易懂。

该套丛书是在上海科学技术出版社的倡导下,特邀了军队内外多年来从事医、药、护服务与教育工作的专业人士及热心参与家庭护理发展的各学科的专家、教授编写而成。相信本丛书的出版,将对提高我国人民的身心健康有所裨益,也将对家庭护理的发展起到一定的促进作用。我们竭诚希望该套丛书能够对人们提高家庭和个人的健康水平及生活质量提供有益的帮助,使广大读者能够看得懂、用得上,成为广大家庭的良师益友。同时,本丛书也能成为广大社区医疗护理工作理想的参考读物。

由于家庭护理内容丰富,知识和方法在不断发展完善,而编者水平有限,故书中不足之处在所难免。恳请广大读者和同行不吝指正,以期更加完善和提高,在此均以表谢忱。

李树贞 周兰姝

2003年5月

人生最宝贵的是生命和健康。或许,拥有健康的人对此并不在意。然而,曾经或正在被呼吸系统疾病折磨的人一定会有刻骨铭心的感受。疾病使人的健康、事业、家庭遭受损害,招致痛苦和遗憾……

珍爱生命和健康的人们,只要您关注一下您自己和您的亲人,学会呵护您的呼吸系统并使之保持最佳状态,懂得照料自己或患病的亲人,以提高生存质量,那么所有属于您的一切将会回到您的身边。

《轻松呼吸秘笈》一书正是基于上述认识而编写的普及性读物,以呼吸系统常见疾病的家庭护理为主,为广大病人和家属提供了大量可操作性强、非常实用的通俗易懂的医学知识,竭诚希望能对您的健康有所帮助。

为确保本书质量,文稿承蒙中国人民解放军呼吸专业委员会副主任委员、广州军区呼吸专业委员会主任委员邹霞英主任审阅。本书的编写工作得到中国人民解放军第二军医大学护理系李树贞教授的指导,还得到广州军区广州总医院护理部潘绍山主任的关心、支持和帮助,并得到解放军第二军医大学基础护理教研室周兰姝副主任、广州军区总医院心血管内科潘静护师的帮助。值此,谨一并表示崇高的敬意与诚挚的谢意。由于水平和时间的限制,故书中错误、欠妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2003年7月

一、 了解您的呼吸系统	
带您参观一下呼吸系统	2
呼吸系统是如何工作的	8
二、 呼吸系统疾病的常见症状及护理	
咳嗽不一定是小毛病	12
观痰识病	14
警惕咯血	17
呼吸困难	21
胸痛	23
发绀	25
三、 感冒	
感冒的信号	28
普通感冒和流行性感冒是一回事吗	29
特殊人群的感冒	31
感冒的保健常识	37
治疗感冒有无特效药	42
四、 肺炎	
哪些情况下会出现肺炎	46
您患的是哪种肺炎	48
患了肺炎会怎么样	50
家长们,请您带孩子及时就诊	55
患了急性肺炎怎么办	57
肺炎病人的家庭保健	60

五、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿及肺心病	
什么是慢性支气管炎	68
他们为何患了慢性支气管炎	69
慢性支气管炎病人如何在家调养	72
什么是慢性阻塞性肺气肿	80
什么是慢性肺源性心脏病	81
慢性肺心病病人的家庭护理	86
六、支气管扩张	
认识支气管扩张	94
怎样知道患了支气管扩张	95
患了支气管扩张怎么办	95
七、支气管哮喘	
诱发哮喘的病因	100
如何判断哮喘发作	106
支气管哮喘的治疗	107
支气管哮喘的家庭护理	109
八、肺癌	
如何认识肺癌	118
警惕肺癌发出的危险信号	119
您是否真的患了肺癌	121
患了肺癌怎样选择治疗方案	124
日常生活中怎样预防肺癌	125

请不要再吸烟了	126
肺癌病人的家庭护理	127
九、肺结核	
结核菌感染和发病	136
您患的是哪种类型肺结核	138
怎样配合医生治疗肺结核	142
肺结核病人的家庭护理及预防	147
十、自发性气胸	
为什么会出现自发性气胸	152
发生自发性气胸会怎么样	156
发生自发性气胸怎么办	159
自发性气胸的护理	163
十一、怎样发现患有呼吸系统疾病	
实验室检查	168
器械检查	174
右心导管检查	181
影像学检查	182
十二、呼吸系统疾病家庭护理技术	
呼吸系统疾病的预防	186
呼吸系统疾病病人的心理护理	190
家庭常用简易护理技术	197



—

了解您的呼吸系统



呼吸系统由肺外呼吸道和肺两大部分组成。肺外呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和主支气管；肺包括肺内各级支气管和大量肺泡。呼吸道是传送气体的通道，而肺泡是气体交换的场所。呼吸系统的主要功能是执行机体与外界环境进行气体交换，即吸入氧气，呼出二氧化碳。另外，喉内有声带，呼气时气流震动声带可以发声，故喉兼有发音功能。

带您参观一下呼吸系统

我们每个人一生下来就会呼吸，此后更是每时每刻都在呼吸着。看起来我们似乎都是呼吸的“老手”。但如果要您回答身体的哪些部位参与了呼吸、这些部位又是如何工作的，没有专门学习过这方面知识的人就不得不承认自己在这方面可不像呼吸那么在行。如果这样，您不妨先跟随我们去大致了解一下这方面的知识。

（一）呼吸系统的构成

呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成。包括鼻、咽、喉、气管、各级支气管和肺。胸腔内的肺分为左右两肺，左肺又分上、下2叶，右肺又分上、中、下3叶。此外，还有它的辅助装置：胸膜和胸膜腔、膈肌等。临床上把鼻、咽、喉部分称为上呼吸道。如果这部分出了毛病，我们称之为上呼吸道病变。把具有软骨支架的气管、支气管和不含有软骨的各级细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡称为下呼吸道。如果这部分器官出现了毛病，被称为下呼吸道病变（图1）。

首先，让我们假定自己是两个正游荡于城市街道边的氧分子。附近的车站上那位中年男子的呼吸系统将是我们的参

观对象。在进入他的呼吸系统之前,先让我们看一看周围的空气。我们周围的气体中氮气占 78%,而氧气仅占 21%。除此之外,空气里还同时漂浮着许多汽车排出来的尾气,以及路边扬起的尘埃及细菌。

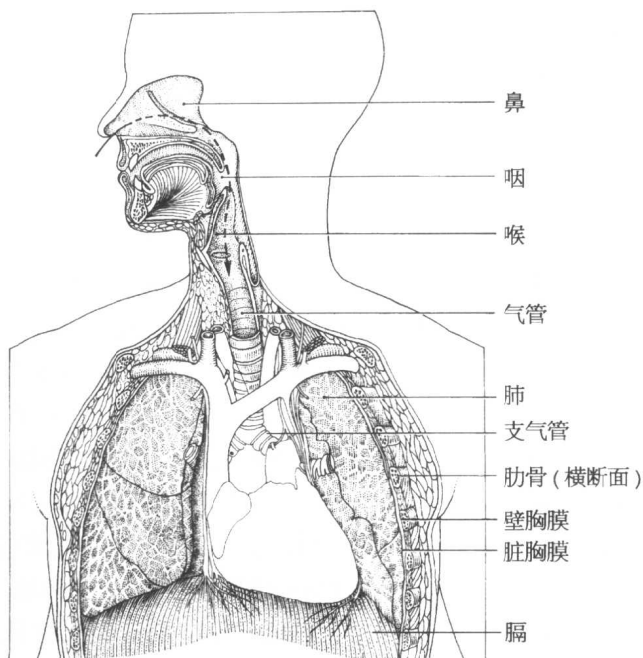


图 1 呼吸系统简图(纵剖面)

随着那位中年男子的一次吸气,我们和刚才所见到的同伴们一起飞进了他的鼻腔。在鼻腔的入口处,有一片密密麻麻的鼻毛挡住了我们的去路。好在我们体积小,轻巧地穿过了这片防护林一样的鼻毛丛;而刚才和我们一起进来的尘埃





此时被这片“防护林”拦在外面,无法继续往里飞。置身在鼻腔里,我们感觉到周围又温暖又潮湿,原来这是一些新加入的水蒸气所起的作用。它们是怎么突然出现的呢?看看周围鼻腔的壁就知道了。鼻腔的壁看起来呈粉红色,透过覆盖在上面的一层薄薄的黏膜,可以看见里面密布着的细小血管。此外,黏膜上还附着有一层黏液。水蒸气正是从黏膜下血管里的血液里和黏膜上的黏液中蒸发出来的。

穿过这个弯弯曲曲的鼻腔通道,我们来到一个三岔路口,这里就是咽部。鼻腔、口腔以及气管在咽部像一个三岔路口那样相通,因而我们平时既可以通过鼻腔也可以通过口腔呼吸空气。尽管如此,吸气时我们最好从鼻腔吸入空气,目的是为了利用鼻腔对吸入的空气进行加工。吸入的空气为什么需要加工呢?因为正如我们在进来前所看到的那样,空气里混有很多尘埃和细菌,除此之外空气还又凉又干,质量完全没有达到人体下呼吸道对气体相对无菌、温度 37°C 、相对湿度 100% 的要求。这样的空气进入呼吸道不仅会造成污染,还会损伤下呼吸道的小卫士——纤毛。鼻腔正好具有加工空气的作用。它的具体工作原理是这样的:鼻腔里面有密布的鼻毛,就像沙漠边缘的防护林,将大小的颗粒阻挡在防护林里,使它们没法进入呼吸道。同时,鼻腔的黏膜下面布满了特殊的呈“几”字形的毛细血管,丰富表浅的血液供应再加上黏膜表面覆盖的黏液,使得鼻腔的黏膜时时保持着温暖和湿润。另外,鼻腔内三个突出于腔道的鼻甲所形成的弯曲通道又使空气在经过鼻腔时,因为反复撞击黏膜而得到充分的加温、加湿和净化。

由于呼吸系统咽部以下的部分被胸腔包围着,所以在—

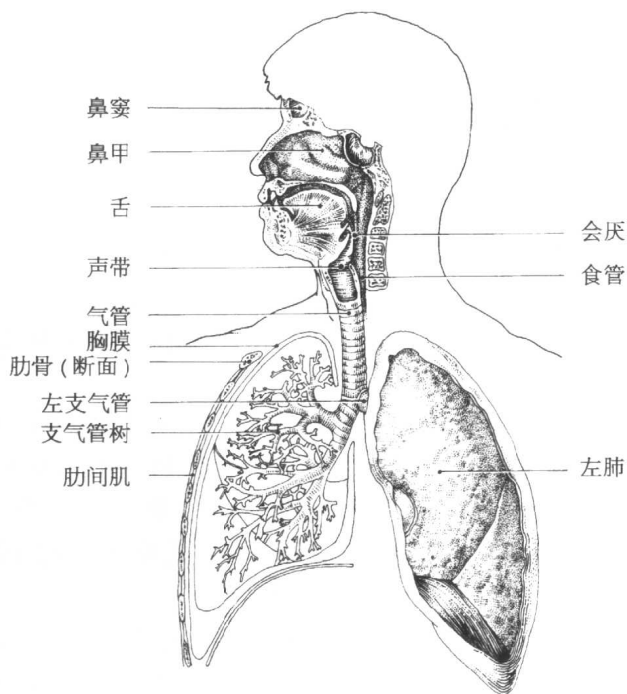


图 2 肺的结构

现在就让我们像水分从树根被吸收到树叶一样，从咽部前往我们在呼吸系统的最后一站——肺部。穿过咽部，我们先进入气管。气管的最上方是喉，喉不仅仅是个空气通道，它还能



像笛子里面的薄膜一样，在空气经过它的时候因为受到振动而发出声音。有了这个小结构人体才能进行语言交流。除此之外，喉的附近还有一块被称之为“会厌软骨”的活瓣。在正常人身上，它平时一直处于打开的状态，只有在人作吞咽动作的时候，它才会受神经的支配，迅速地盖在气管口上。这种反应能够防止人类在进食时把口腔里的食物吞入气管，造成窒息。

气管的黏膜上覆盖着一层黏液，它们不仅能够溶解一氧化碳等有害气体，还能黏附吸入的尘埃。气管的黏膜表面还密布着许多活跃而细小的毛，它们被称为纤毛。可别小看这些用肉眼根本看不见的小细毛，它们可是净化气管内空气的最顶用的“士兵”。在正常情况下，这些充满活力的士兵总是不停地向着咽部方向做着快速而整齐划一的摆动运动。您看，现在就有一些和我们一起混入气管的尘埃被粘在黏液上，并被纤毛齐心协力地推出了气管。

气管的内面我们已经看到了，那么气管的外观是如何的呢？气管的长度和口径随性别、年龄和呼吸状态而有所不同。一般成年男性气管的平均长度约为 14 厘米，口径约为 2 厘米，成年女性气管的长度和口径则略小。此外，小儿的气管更短更细，并且位置较深、活动度较大。

在平齐胸骨的地方，气管像树一样左右分枝形成左支气管和右支气管。就像树枝和树枝之间没什么不同一样，左右支气管之间除了外观上稍有不同外，内部结构完全一样。在外观上，右支气管更短更粗，在走向上较为纵直，因此被不小心呛到气管里的异物更容易掉到右支气管里。

（二）肺的结构

现在我们随着气流进入了左支气管。在经过了一级级分