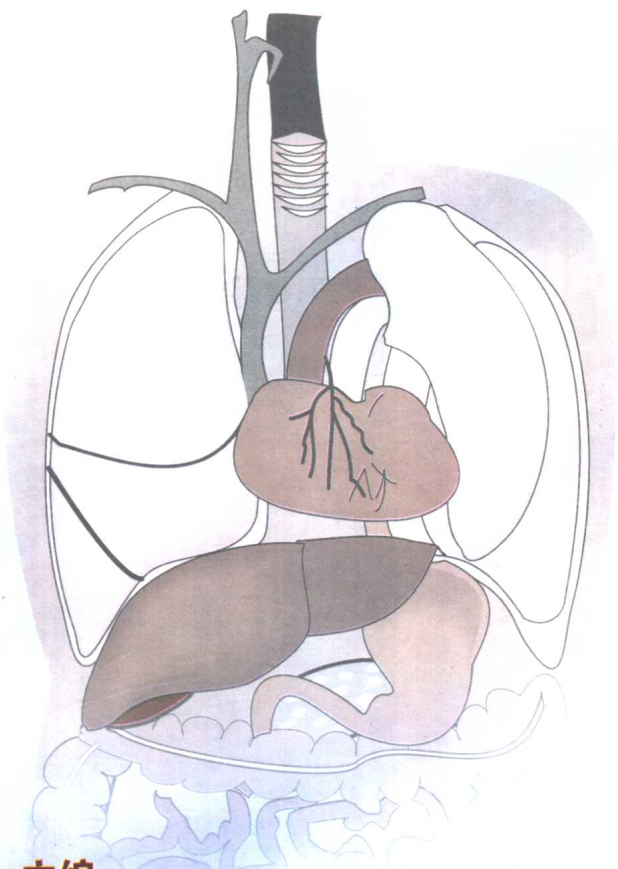


ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年呼吸系统保健



■ 叶汉深 主编

广东旅游出版社

ZHONGLAONIAN
HUXIXITONGBAOJIAN

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG

中老年家庭保健信箱



中老年呼吸系统保健

BAOJIAN

主编：叶汉深

编写（按姓氏笔画为序）：

叶汉深 陈华东 陈莉文 肖烈钢 罗显田 容石婵
梁力 凌龙 曾佳杰 蒋恒祥 谢潮鑫

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年呼吸系统保健/叶汉深等编著. —广州: 广东旅游出版社, 2000. 9

(中老年家庭保健信箱)

ISBN 7-80653-136-X

I. 中... II. 叶... III. ①中年人—呼吸系统—保健②老年人—呼吸系统—保健③中年人—呼吸系统疾病—防治④老年人—呼吸系统疾病—防治 IV. R56

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第35045号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省韶关新华印刷厂印刷

(韶关市新华北路50号)

850×1168毫米 32开 5.75印张 130千字
2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

印数: 1-8000册

定价: 9.80元

编辑例言

这套家庭保健丛书，是根据中老年人防治易发疾病、提高身体素质的需要而组织有关专家编写的科普读物。它科学、实用、通俗、好读，又有很强的针对性，是家中不可或缺的全天候高级保健顾问。

本丛书广泛涉及生理、心理、医理、药理及运动、饮食等各个领域、多种知识，按人体不同系统的中老年常见疾患分类撰述，以浅白的语言、活泼的方式传授自我救护、自我保健的要诀及家庭康复、家庭防治的办法。此中凝集着行内专家们丰富的临床实践经验及国内外最新医学成果。因此，它也是基层保健医生和卫生工作者的业务良师与可靠参谋。

医学同我们的人身安全与生存质量密切相关。

我们正努力把它从杏林深处引入寻常百姓家，使人人长寿家家乐。

健康是福——保健有方；

妙方在兹——祝您健康！

广东旅游出版社孔山工作室

主编简介

叶汉深，男，34岁，1989年毕业于中国人民解放军第一军医大学。现为广州海军421医院医教处副主任、主治医师。毕业后，在呼吸内科、呼吸科重症监护室（RICU）、纤支镜室及肺功能室工作10余年，临床经验丰富，擅长对慢性支气管炎、肺心病、肺结核及呼吸衰竭的治疗，熟练掌握纤维支气管镜的检查及治疗应用方法，开展了支气管肺泡灌洗液实验室检查的系列研究。10年来在国家级杂志发表论文4篇，省部级杂志发表论文12篇，其中获军队科技进步奖三项。

前 言

随着现代科学技术的不断发展和人民生活水平的不断提高，人类的平均寿命及中老年人在总人口中所占的比例亦不断增加。呼吸系统疾病不但是中老年的常见病、多发病，而且患病后严重影响工作能力和生活质量。为适应广大中老年朋友的要求，增加中老年患者的保健意识，我们收集了近年中老年呼吸系统疾病诊治、保健的有关资料，结合多年的临床经验，撰写了《中老年呼吸系统保健》一书。

全书共分十章，分别介绍了呼吸系统的组成，中老年呼吸系统的特点，中老年呼吸系统常见病、多发病，家庭康复措施，心理治疗及中医中药治疗等。文字简洁，深入浅出，力求做到为广大中老年朋友所通读。本书可作为具有一定文化程度的中老年读者预防保健的参考资料，亦可为基层保健医生作参考。

本书承蒙广州海军医院院长、主任医师张玉亮同志审阅，陈秋雯同志为本书的整理做了大量工作，特此表示感谢。

由于水平有限，错漏在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章	呼吸系统由什么组成·····	(1)
一	上呼吸道·····	(2)
二	下呼吸道·····	(3)
第二章	中老年呼吸系统有什么特点·····	(5)
一	中老年呼吸系统形态及生理有哪些变化·····	(5)
二	我国中老年呼吸系统疾病的患病情况·····	(7)
三	中老年呼吸系统疾病的治疗用药有什么特点··	(8)
第三章	呼吸系统疾病的易患因素是什么·····	(11)
一	吸烟·····	(11)
二	环境·····	(12)
三	肥胖·····	(15)
四	遗传·····	(15)
第四章	中老年呼吸道症状有什么临床特点·····	(16)
一	咳嗽·····	(16)
二	咳痰·····	(17)
三	胸痛·····	(18)

2 中老年呼吸系统保健

四	气喘	(19)
五	咯血	(20)
六	其它症状	(21)

第五章 呼吸系统疾病怎样检查 (23)

一	自我体格检查要则	(23)
二	胸部的X线检查	(26)
三	肺部CT检查注意事项	(27)
四	肺功能检查有什么内容	(28)
五	在什么情况下进行纤维支气管镜检查	(31)
六	什么叫血气分析	(32)
七	其它实验室检查	(33)

第六章 中老年常见呼吸系统疾病防治常识问答 (35)

一	感冒	(35)
二	肺炎	(41)
三	支气管哮喘	(46)
四	慢性支气管炎	(55)
五	肺气肿	(60)
六	肺心病	(65)
七	支气管扩张症	(75)
八	呼吸衰竭	(82)
九	肺癌	(92)
十	肺结核	(96)
十一	胸腔积液	(98)
十二	咯血	(103)
十三	睡眠呼吸暂停综合症	(109)

第七章	中老年呼吸系统疾病家庭康复的内容有哪些	(115)
一	中老年康复医学的定义是什么	(115)
二	家庭康复的要点有哪些	(116)
三	怎样把握呼吸道卫生及自我护理方法	(117)
四	增进呼吸功能的方法有几种	(119)
五	如何把握常见中老年呼吸系统疾病的家庭康复方法	(121)
第八章	中老年呼吸系统疾病与氧疗	(128)
一	什么是低氧血症	(128)
二	氧疗的适应症有哪些	(129)
三	低浓度吸氧有什么好处	(130)
四	在什么条件下可撤离氧疗	(130)
五	氧疗过程应注意哪些事项	(131)
六	怎样评定氧疗效果	(132)
七	家庭氧疗怎样进行	(133)
第九章	中医中药与中老年呼吸系统疾病	(135)
一	中医学对呼吸系统疾病有何认识	(135)
二	肺系疾病的辨证施治方法有哪些	(145)
三	常见中医保健有哪些方剂	(153)
第十章	中老年呼吸系统疾病的心理治疗及护理对策是什么	(158)
一	概述	(158)
二	如何对待支气管哮喘	(160)
三	急性气管—支气管炎的医护对策	(163)

4 中老年呼吸系统保健

- 四 怎样治疗慢性阻塞性肺病…………… (165)
- 五 肺炎的治疗与护理…………… (167)
- 六 肺结核的治疗与护理…………… (169)

第一章 呼吸系统

由什么组成

呼吸系统是人体通气与换气的器官，是人类借助自然赖以生存的“通道”。其结构精细复杂，主要由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成，另外还包括胸膜腔、胸廓和呼吸肌等保证呼吸运动的器官。呼吸系统的主要生理功能是吸入空气，排出二氧化碳。随着我国人口老龄化比重增大，目前，呼吸系统疾病在中老年人群中的发病率明显上升，90年代我国人口死亡原因调查发现：在26个省、市、自治区3亿多人口中，呼吸系统疾病的死亡率达137.56人/10万人口，占各种死亡构成比的22.72%，居所有死亡疾病的首位，其中慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、呼吸衰竭、肺癌等对中老年患者的生命构成了极大威胁。为使广大的中老年朋友更好地认识和积极预防呼吸道疾病，下面我们先介绍呼吸系统的组成及其生理作用。

一 上呼吸道

1、鼻

鼻腔是人体首先接触吸入空气的器官，位于硬腭上，由鼻中隔分成左右两部分；鼻腔从后鼻孔通向鼻咽部。鼻腔的侧壁有三个旁曲伸入腔内的骨性突起，称为鼻甲。鼻腔的整个粘膜除了布满嗅觉神经末梢外，还有大量分泌腺体和丰富的毛细血管床，当外界空气进入鼻腔时，起到湿润和温暖空气的作用，以减轻干燥及寒冷空气对呼吸道的刺激。日常我们出现鼻塞、流涕症状，就是因为粘膜肿胀，腺体分泌物增多，造成鼻腔相对狭窄，通气阻塞。常见的疾病有感冒、过敏性鼻炎、鼻窦炎等。

2、咽

在医学上，咽分为三部分：鼻咽、口咽及喉咽。鼻咽位于鼻腔的后方，与鼻腔的后鼻孔相连，成为正常的呼吸通道。口咽位于口腔后方，往上与鼻咽相连，往下与喉咽相通，口咽两侧是扁桃腺。喉咽位于喉的后部，后方是食道，向下经声带进入气管。我们很清楚地认识到：咽部是“气体”及“食物”进入体内的要塞，我们的咽部有扁桃腺、淋巴滤泡等免疫组织，平时就像哨兵一样，阻止有害病菌的侵入，一旦抵抗力下降，就易患上感染性疾病。

3、喉

喉腔由甲状软骨、环状软骨、会厌软骨及声带组成，它不但是呼吸通道的一个部分，还参与发音、构音等。声带两侧之间的裂隙称为声门，是喉腔最狭窄部分，呼吸时，声门打开，咳嗽或屏气时，声门关闭或成一条裂缝。在吞咽时，会厌能封闭喉口，防止食物进入气道。有些中老年及脑血管病患者，常出现会厌反射迟钝，食物容易进入气管或支气管，造成吸入性肺炎；有些咳嗽反射差，俗称“咳不起来”，以致气管、支气管的分泌物未能及时咳出，造成坠积性肺炎，有关内容下面再作详细阐述。

二 下呼吸道

1、气管

气管起于喉部的环状软骨，下至左、右主支气管交叉处（即隆突），全长10~12cm，且有一定活动范围，其主要功能是通气。

2、支气管

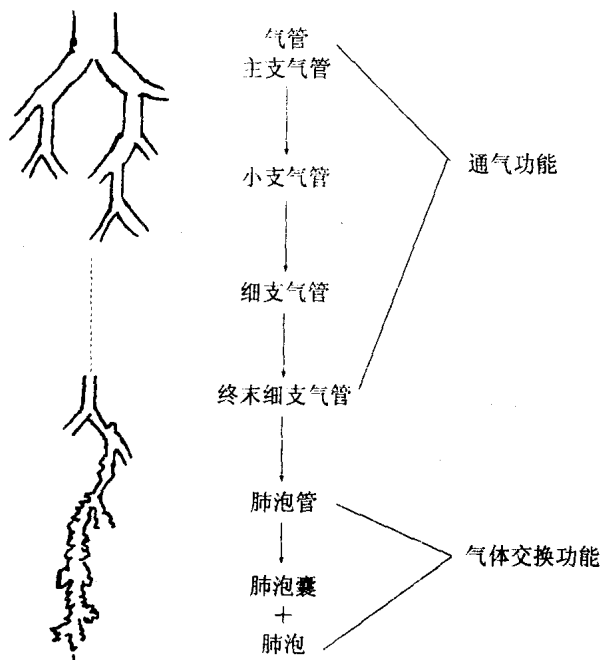
气管往下在胸腔内分为左、右主支气管，然后分为肺叶支气管、肺段支气管，越分管腔越细，直至呼吸性支气管再至肺泡。（表1-1）

3、肺脏

肺脏位于胸腔内，右肺有上、中、下三个叶，左肺有上、下两个叶，肺脏的实质由肺泡组成，成年人的肺泡总数约3亿个。另外，肺脏内还有丰富的血管、神经及淋巴管等。我们经常说的吸入氧气，排出二氧化碳就是在这里实现的。

另外，呼吸系统还包括纵膈、胸廓及呼吸肌等辅助结构。

表1-1 气管、支气管的分级特征



第二章 中老年呼吸 系统有什么特点

一 中老年呼吸系统形态及生理有哪些变化

1、呼吸功能的自然减退

随着年龄的增长，中老年人的气管、支气管及肺的功能呈渐渐减退的趋势，加上呼吸肌的萎缩、肋软骨硬化等更加重了肺功能减退。当年龄在 60 岁以上时，因脊柱及肋骨骨质疏松，胸廓变成桶状，易造成老年性肺气肿，所以，我们常见到健康的中老年人在体力劳动后出现胸闷、气促等现象，其实，这不是病态，只是功能的自然衰退，它与由于长期慢性支气管炎，缺氧所造成的阻塞性肺气肿有本质区别。

2、免疫机能降低，抗病能力减退

中老年人气管、支气管粘膜均见不同程度的萎缩、退化，造成了分泌免疫球蛋白（IgA）的能力下降，使病原体乘虚而

入，因此，在中老年群体中，患上呼吸道感染、支气管炎及肺炎的机会增多。且中老年一旦患上呼吸道感染性疾病，往往症状不典型，这主要与老年人抗病能力差，机体反应能力不敏感等因素有关。

3、家庭、社会压力的影响

人步入中年后，自身工作压力、儿女升学就业、退休后的福利，甚至下岗分流等，都是影响中老年人精神调节的因素，俗语说：“四十而不惑”，由于各方面的精神压力增大，神经调节不平衡，就往往造成了哮喘等疾病的发生。

4、其它内科慢性病对呼吸系统疾病的影响

目前，心脑血管疾病仍是中老年的常见病、多发病。大部分心功能不全的病人及脑血管意外、脑梗塞病人，都需要长期卧床休息，这就给呼吸道疾病的发生增加了机会，如肺炎、气管异物等。笔者就遇到这样一位患者：男性，70岁，因高血压脑出血长期卧床，在进食过程中不慎将猪骨头误入气管。初时症状较轻，两周后出现咳嗽、咯血、发热等症状，拍片提示肺部阴影，先后以肺炎、肺结核等病治疗，病情无好转，后经反复询问病史，反复经纤维支气管镜检查，才将三角形的片状猪骨（3×2cm）取出，病者才得以痊愈。

二 我国中老年呼吸系统疾病的患病情况

80年代末、90年代初我国人口死亡原因调查发现，在26个省、市、自治区3亿多人口中，呼吸疾病死亡率达137.56人/10万人口，占各种死因构成比的22.72%，居所有死亡疾病中的首位。目前，我国中老年呼吸疾病中，仍以肺癌、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺炎、肺结核及哮喘为主。自从抗生素问世以后，感染性疾病的死亡率大大降低。但是，因中老年人免疫力、抗病能力下降，肺炎的发病率并无减少，特别是大量使用抗生素后，细菌的耐药性及菌种变异很普遍，中老年肺炎具有症状不典型，治疗效果差，并发症多等特点。据统计，直接死于肺炎者，60岁占28%，70~80岁占44%，80~90岁占54%，90岁以上占57%。

慢性阻塞性肺病（COPD）近年已成为危害中老年人健康的常见病、多发病，它包括了以气道阻塞为特征的慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、支气管哮喘等。为什么这类疾病的发病率近年出现明显上升呢？在北方，寒冷的气候是诱发原因之一，但随着现代工业的发展，大气严重污染及吸烟等，已成为发病的主要因素。

在“谈癌色变”的今天，肺癌在中老年的发病率亦相当高，且随年龄的增长而增加，空气污染及吸烟为其主要原因。在我国工业发达、人口拥挤的上海市，男性患者的死亡率已跃居各种癌症的首位。值得一提的是，笔者从事临床工作多年，注意到近年肺癌在中老年女性的发病率亦明显上升，这可能与环境、被动吸烟等因素有关。