

JIANKANG sudi

Jian kang Sudi Congshu

健康速递 丛书

慢支和肺气肿的防治



邓伟吾 编著 · Shanghai Feiji Jiaoyu Chubanshe

上海科技教育出版社

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

慢支和肺气肿的防治

邓伟吾 编著·

图书在版编目(CIP)数据

慢支和肺气肿的防治/邓伟吾编著. —上海:上海科技教育出版社, 2000. 10
(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-2384-1

I. 慢… II. 邓… III. ①慢性病: 支气管疾病-防治 ②肺疾病-气肿-防治 IV. R56
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43162 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

慢支和肺气肿的防治

邓伟吾 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/40 印张 5 插页 2 字数 84 000

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5428-2384-1/R·153

定价: 9.40 元

前 言

慢性支气管炎和肺气肿(亦称慢性阻塞性肺病,简称慢阻肺)是很常见的慢性呼吸道疾病。20世纪90年代以来对该病的防治有许多新观点和方法,重视预防和早期发现,强调个体化的长期计划治疗,许多病人从疾病的困扰中得到解脱,生命质量有不同程度的提高。

本书根据近年医学技术进展及作者工作经验,对慢阻肺作普及性阐述。阅读本书可以对该病有较全面的初步了解,并能够有效配合医务人员选择各种适合自己的防治措

施,如戒烟、锻炼、营养和氧疗等。但书中所提的方法和药物只是原则性的介绍,有关具体操作和执行,例如运动量的安排、药物的选择和剂量,应征求医务人员的意见,并取得具体指导。

本书适合慢阻肺病人及其家庭成员,以及其他对该病感兴趣的广大读者阅读,亦可供基层和社区医务人员等参考。

编者

2000年7月

· 健康速递丛书

疲劳与休息	7.20 元
婴儿的头 12 个月	8.80 元
腰椎间盘突出症的诊治	7.30 元
关节炎的诊治与康复	7.80 元
男性性功能障碍的诊治	7.00 元
更年期与女性激素	7.20 元
性病的防治	8.40 元
花草治病	8.30 元
癌症的发现与诊治	7.00 元
家庭用药	7.40 元
美容与健康	7.00 元
缺钙与补钙	8.80 元
准妈妈的 10 个月	9.40 元
儿童心理健康	9.00 元
抑郁症的诊治	7.80 元
高血压的防治	8.20 元
食疗与食补	9.10 元
颈椎病的防治	6.60 元
腹泻的防治	6.90 元
抗衰老与养生	8.80 元
康复与保健	8.90 元
慢支和肺气肿的防治	9.40 元

目 录

前言

1. 慢支和肺气肿的新概念

- 什么是慢性阻塞性肺病(3)
- 防治慢阻肺,跳出老框框(5)

2. 支气管和肺的结构功能

- 茂盛的支气管树(9)
- 呼吸永不停息(13)

3. 慢阻肺如何引起

- 劝君莫吸烟(19)
- 切莫轻视呼吸道感染(22)
- 大气污染及其他(23)

4. 慢阻肺的表现和发展

- 咳、痰、喘、炎四大症状(27)

- 急性加重期表现(30)
- 慢阻肺病人的两种类型(32)
- 慢阻肺与肺源性心脏病(34)
- 慢阻肺与支气管哮喘(35)
- 慢阻肺与肺癌(37)

5. 诊断方法

- 了解病情,治疗有方(43)
- 胸部 X 射线检查(45)
- 肺功能检查(47)
- 动脉血气分析(50)
- 运动试验(52)
- 支气管舒张试验和气道反应性测定(53)
- 用峰流速仪作最大呼气流量检查(55)
- 诊断与分级(58)

6. 防患于未然

- 劝君早戒烟(63)
- 戒烟方法(65)
- 尼古丁替代治疗(68)
- 预防急性呼吸道感染(71)
- 肺炎链球菌疫苗和流感病毒疫苗(73)

7. 合理治疗戒盲目

- 慢阻肺治疗新目标(79)

- 稳定期治疗原则(81)
- 急性加重期的治疗(84)
- 支气管舒张剂(86)
- 抗胆碱药物(88)
- 肾上腺素 β_2 受体兴奋剂(91)
- 茶碱类药物(94)
- 糖皮质激素(96)
- 祛痰药(99)
- 体位引流与排痰训练(102)
- 抗菌药物(104)

8. 吸入疗法

- 吸入疗法优点多多(109)
- 压力定量吸入器(111)
- 储雾罐(114)
- 干粉吸入器(117)

9. 康复治疗

- 慢阻肺和康复治疗(123)
- 慢阻肺和生命质量(126)
- 康复治疗的适合人选(128)
- 肺康复方案(129)
- 慢阻肺与睡眠(132)
- 慢阻肺病人睡眠低氧血症(134)

- 慢阻肺和旅游(136)

10. 选择合适的锻炼方式

- 身体锻炼需“量体裁衣”(141)
- 体能锻炼(143)
- 呼吸锻炼(145)
- 气功锻炼(148)
- 日常生活训练(151)
- 锻炼中的天时、地利、人和(154)

11. 家庭氧疗

- 长期氧疗十分重要(159)
- 长期氧疗的好处(161)
- 什么情况下需作长期家庭氧疗(162)
- 家庭氧疗实施方法(167)
- 家庭氧疗注意事项(170)

12. 合理营养莫忽视

- 慢阻肺与营养不良(175)
- 慢阻肺病人营养不良的原因(177)
- 正确评价营养状态(179)
- 调节饮食合理进补(181)

附录 慢阻肺病人生活质量评估(184)

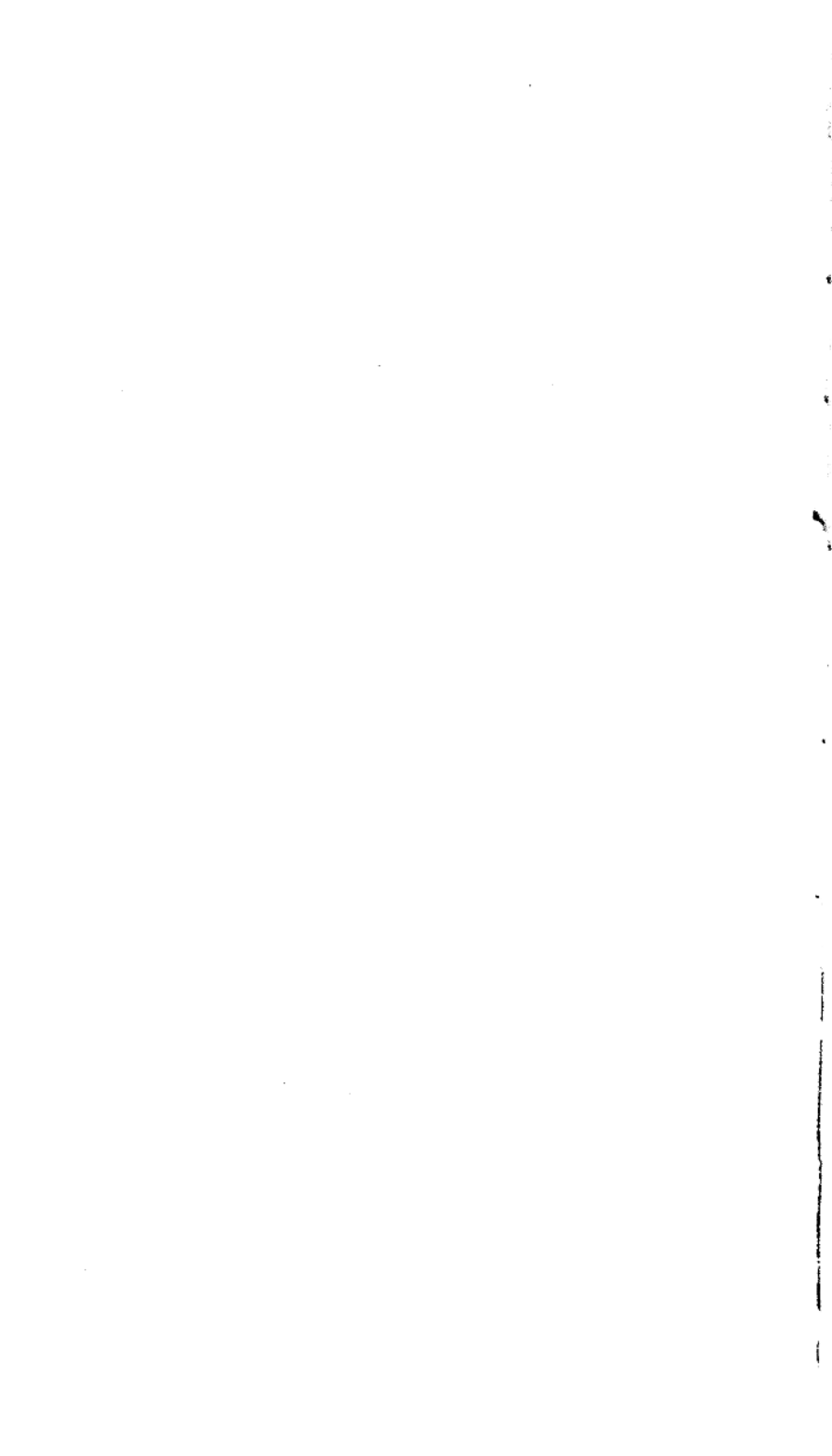
小知识

- * 呼吸困难分级(28)

- * 如何测定对香烟的依赖程度(67)
- * 治疗慢阻肺的首选支气管舒张剂——爱全乐(89)
- * 二效合一的强力平喘药——可必特(92)
- * 压力定量吸入器使用方法(112)
- * 储雾罐使用方法(116)
- * 都保吸入器使用方法(118)

1. 慢支和肺气肿的 新概念





什么是慢性阻塞性肺病

慢性支气管炎(简称“慢支”)和肺气肿(慢性阻塞性肺病)是一种很常见的慢性呼吸道疾病,主要特点是长期反复咳嗽、咳痰、喘息和发生急性呼吸道感染,久而久之演变成肺源性心脏病,甚至发生心、肺功能衰竭,给个人、家庭和社会都带来许多不良影响。

慢性支气管炎和肺气肿常被简称为“老慢支”,顾名思义,亦即老年人慢性支气管炎。其实,此名称不够全面,虽然慢性支气管炎在老年人发病更为多见,但慢性支气管炎同样可以发生在其他不同的年龄,尤其是如果在青少年期养成吸烟习惯,慢性支气管炎甚至



可以在青年、中年时期发生。

目前认为慢性支气管炎和肺气肿的病理生理特点是气流阻塞,并且呈慢性进行性发展。尽管应用各种解除气道阻塞的药物,但是效果不明显,甚至无效,往往在确诊后10~20年的时间里发展成严重的心、肺功能障碍,因此现在称其为慢性阻塞性肺病或简称“慢阻肺”。但是,长期咳嗽、咳痰和喘息等症状并非只见于慢性阻塞性肺病,其他一些呼吸道疾病如支气管哮喘、支气管扩张症,甚至肺结核和肺癌等都可能类似的表现,需要进行全面的检查,作出正确诊断。

慢阻肺患病人数多,且近年来发病有增加趋势,是一种世界性的疾病。我国近年曾对北部和中部地区进行调查,发现慢阻肺的患病率达3%。美国和欧洲一些国家成年人的患病率亦达1%~6%。慢阻肺非但患者众多,而且在漫长的病程中,常常反复急性加剧,如出现急性呼吸道感染等,需要就诊或住院治疗。而且许多人因为发生肺功能障碍,稍事活动便气喘吁吁,或者不能胜任原来的工作,因此早早离开工作岗位,甚至日常生活



都需要他人照顾和料理,造成个人和社会难以估量的直接和间接经济损失,更影响个人健康,给生活带来不幸,因此千万不能掉以轻心。

防治慢阻肺,跳出老框框

慢阻肺的预防和治疗正成为大家所共同关心的问题,随着临床经验的积累和医学研究的发展,处理慢阻肺的观点已有不少改变,防治效果亦有很大提高。

传统对于慢阻肺的治疗观点是所谓对症治疗,即针对急性加剧时出现的症状,进行对症治疗,即止咳、化痰、平喘和消炎。虽然能够缓解症状于一时,但无助于阻止病情继续发展。因此,这样的治疗方法显然不够全面。

近十多年来,对待慢阻肺的防治强调防患于未然。长期计划治疗和身心康复指导,戒烟,避免接触污染的空气环境,预防呼吸道感染等作为慢阻肺的首选预防措施。如果一



一旦患有慢阻肺,同样需要采取各种措施预防病情的进行性恶化,亦即在慢阻肺病人出现不可逆性改变之前,通过长期计划治疗和康复治疗措施,使病情得到控制,恢复健康。即使在形成病变之后,也可以通过积极的防治措施,使病情保持稳定,防止或减缓病情进一步恶化。

通过积极的防范措施,缓解症状,稳定病情,改善生活质量,延年益寿。为达到此目的,应当对慢阻肺有所认识,提高自我保健意识,积极与医务人员配合,共同战胜病魔。