

呼吸系统疾病防治小百科

总主编 高占成

环境卫生与 呼吸系统疾病

主编 魏立平 高占成

权威专家
联合奉献

PM_{2.5}是什么？污染物会让人生病吗？口罩到底有没有用？为什么最近我喘得那么厉害？现在空气污染越来越厉害，我该怎么办？



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

总主编 高占成

呼吸系统疾病防治小百科

环境卫生与 呼吸系统疾病

主 编 魏立平 高占成

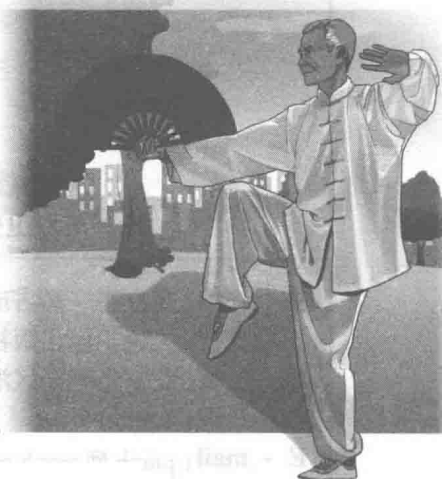
副主编 胡国平 吴兆红

编 委 (按姓氏笔画排列)

王进峰 朱恬华 何 晟

李玉茜 欧阳顺林 梁伟强

黎振兴 潘有光



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

环境卫生与呼吸系统疾病 / 魏立平, 高占成主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2013

(呼吸系统疾病防治小百科 / 高占成主编)

ISBN 978-7-117-18503-5

I. ①环… II. ①魏…②高… III. ①环境卫生 - 影响 - 呼吸系统疾病 - 防治 - 问题解答 IV. ①R56-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080000 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

呼吸系统疾病防治小百科
环境卫生与呼吸系统疾病

主 编: 魏立平 高占成

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 144 千字

版 次: 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18503-5/R · 18504

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

丛书编委会

主 编 高占成 北京大学人民医院

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 琪 大连医科大学附属第二医院

王 静 郑州大学第一附属医院

代华平 首都医科大学附属北京朝阳医院

杜 娟 贵阳医学院附属医院

李家树 连云港市第一人民医院

杨敬平 内蒙古医科大学第三附属医院

余 勤 兰州大学第一医院

张 伟 南昌大学第一附属医院

张 波 空军总医院

张 捷 吉林大学第二医院

张 锦 宁夏医科大学总医院

张湘燕 贵州省人民医院

陈愉生 福建省立医院

陈燕文 北京大学人民医院

赵洪文 中国医科大学附属第一医院

胡 克 武汉大学人民医院

胡成平 中南大学湘雅医院

钟小宁 广西医科大学第一附属医院

魏立平 广州医科大学附属第三医院

秘 书 暴 婧 姜 宁



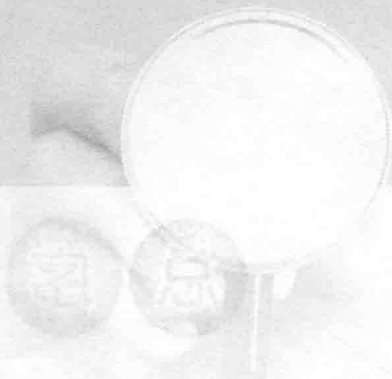
总序

一个健康的人几天不吃东西,甚至不喝水,仍然可以维持生命,但是没有一个人能五分钟不呼吸。没有人可以否认呼吸系统对于维持生命的重要意义。

我们可以选择吃什么样的食物,喝什么样的水,却无法选择自己呼吸什么样的空气。近年来,随着人们生活环境和习惯的改变,呼吸系统的健康问题日益严重。除了令人们谈虎色变的肺癌的发病率不断攀升以外,慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺心病、肺部弥散性间质纤维化以及肺部感染等疾病的发病率、病死率也有增无减。曾经得到控制的肺结核的发病率近年来也有增高的趋势。此外,还有一些新发的呼吸系统急性传染病,比如传染性非典型肺炎、流感大流行、人感染禽流感和中东呼吸综合征等,也都严重威胁着人们的生命健康。然而,人们对呼吸系统的了解以及对呼吸系统健康的重视程度却远远不够。

为此,我们组织国内近二十家医院上百位呼吸科专家,编写了国内首套面向大众系统、全面介绍呼吸系统疾病防治知识的系列丛书——《呼吸系统疾病防治小百科》。丛书共 17 个分册,分别为:《怎样识别呼吸系统疾病》、《得了呼吸系统疾病怎么办》、《环境卫生与呼吸系统疾病》、《上呼吸道感染》、《支气管哮喘》、《慢性阻塞性肺疾病》、《肺结核》、《间质性肺疾病》、《胸廓、胸膜和纵隔疾病》、《肺炎》、《打鼾与睡眠呼吸暂停》、《肺癌》、《呼吸系统症状与全身性疾病》、《支气管扩张》、《呼吸衰竭》、《肺源性心脏病》和《肺栓塞》。

丛书汇集了众多临床专家多年的临床经验,针对大众最关心的问题 and 最需要了解的知识,从不同侧面详细介绍了呼吸系统的基本生理功能、影响呼吸系统健康的因素、常见的呼吸系统疾病症状、呼吸系统疾病常用



的检查和治疗方法,以及各种严重危害生命健康的呼吸系统疾病的发病原因、防治措施等。其中,既有大家熟悉的常见呼吸系统疾病,也有一些大家还不太了解,但危害极大、需要引起重视的疾病和症状。

本套丛书凝聚了国内上百位呼吸与危重症医学科临床一线工作人员的智慧,在保证科学性的基础上,从普通百姓的需求出发,采用问答的形式,以尽量通俗的语言讲解防病、治病的科学知识。

希望这套丛书能够帮助广大读者了解呼吸系统,学会如何维护呼吸系统健康,并能够在出现呼吸系统症状时,正确判断,及时就医,配合医护人员接受规范治疗,早日恢复健康。

每种疾病在每个人身上的表现都会有所不同,人们对疾病的认识也在不断进步。尽管每位编写者在丛书的编写中都付出了辛苦的努力,但书中仍然会有诸多不足之处,希望广大读者能够提出宝贵意见,以便在修订和再版时改进。

高上成

2014年11月于北京

前言

呼吸系统疾病是我国的常见病及多发病。由于大气污染、吸烟,工业生产导致的理化因子、生物因子吸入,以及人口年龄老龄化等因素,近年来呼吸系统疾病如肺癌、支气管哮喘的发病率明显增加,慢性阻塞性肺疾病居高不下。肺结核发病率虽有所控制,但又有增高趋势。肺血栓栓塞症已经成为重要的医疗保健问题。肺部弥漫性间质纤维化及免疫低下性肺部感染等疾病发病率日渐增多。2002 年底以来,在我国及世界范围内暴发的 SARS 疫情及 H5N1、H1N1、H7N9 和 H10N8 等疫情,由于多发生在中青年,其传染性强、病死率高,又缺乏针对性的药物,引起群众恐慌,给国民经济造成巨大损失。呼吸系统直接与外界环境相联系,许多呼吸系统疾病与环境有着密切的关系。近年来,以各大都市为中心的雾霾天气,可能会导致各地发生哮喘、肺癌等呼吸道疾病的发病率攀升,业已成为百姓、媒体和政府部门日渐高度重视的议题。因此,国家相当重视环境卫生及呼吸道疾病的防治。百姓更是迫切希望了解更多环境与呼吸系统疾病相关知识。

为此,我们编写了本书,如同在门诊回答患者的提问一样,通过一问一答的形式解释大家在生活中遇到的问题。

本书的第一部分主要介绍了呼吸系统疾病相关的室内、外空气污染的来源与构成,比方说目前广大群众关注的 PM2.5 是什么? 为什么是 PM2.5 对我们的危害更大,而不是 PM10? 哪些地方 PM2.5 会更高? 吃什么可以减少 PM2.5 的危害? 等等。阅读本部分不仅能让大家对自己生活环境中的一些问题有所了解,也促进人们加强环保意识,尽量减少日常生活对环境造成的影响。

其余各部分分别介绍了环境中对呼吸系统常见疾病影响较大的因素。

每一部分均从生活中的病例切入,总结各位临床医生在临床工作及生活中所遇到的各种问题。比方说,感冒与流感是一回事吗?推拿及蒸桑拿能治疗感冒吗?孕妇能接种流感疫苗吗?吸烟会引起肺癌吗?喝牛奶为什么会得肺结核?回答这些问题,不仅要有丰富的生活经历,也要有严谨的科学依据,作者在回答这些看似简单的问题时,查阅了大量的文献,因此本书不仅适用于广大人民群众了解生活环境对常见呼吸系统疾病的影响,对于从事相关工作的专业人士也是一本良好的参考书。

最后,希望本书的出版能为您答疑解惑,能为您健康的生活提供帮助!

魏立平 高占成

2014年11月

目 录



第一部分 呼吸系统疾病相关环境卫生问题

1. 空气污染是怎么回事	1
2. 室外空气污染的来源有哪些	2
3. 室外空气污染物的构成是怎样的	3
4. 室内空气污染物的主要来源有哪些	6
5. 室内空气污染物的主要成分有哪些	7
6. 什么是空气污染指数 (API)	7
7. 空气污染的分级标准及其对日常生活的指导作用是什么	8
8. 什么是总悬浮颗粒物 (TSP)	9
9. 可吸入颗粒物 (PM ₁₀) 的来源有哪些, 其成分如何	9
10. 可吸入颗粒物 (PM ₁₀) 对人体有害吗	10
11. 什么是可入肺颗粒物 (PM _{2.5})	10
12. 为什么说 PM _{2.5} 的危害大于 PM ₁₀	11
13. PM _{2.5} 的来源有哪些	11
14. PM _{2.5} 的主要成分是什么	11
15. PM _{2.5} 对人体有哪些危害	11
16. PM _{2.5} 能致癌吗	12
17. PM _{2.5} 对胎儿有影响吗	12
18. PM _{2.5} 对人的寿命有影响吗	12
19. 哪些人群受 PM _{2.5} 危害最大	12
20. PM _{2.5} 合格的世界卫生组织标准和美国标准分别是多少	13



21. PM2.5 合格的中国标准是多少,其对人们日常活动有何指导作用	13
22. PM2.5 升高的高危地带有哪些	13
23. 为什么雾天外出回来后要勤洗口、鼻、手等裸露部位	14
24. 戴口罩能减少 PM2.5 的危害吗	14
25. 使用有环保标志的装修材料及家具还会出现室内甲醛超标吗	14
26. 空气中的甲醛来源主要有哪些	15
27. 室内空气中的甲醛浓度与哪些因素有关	15
28. 甲醛的危害有哪些	15
29. 没闻到刺激性气味,污染物就不超标吗	15
30. 装修后经过一段时间的通风处理能否去除室内甲醛	16
31. 室内空气中苯的来源有哪些	16
32. 苯及二甲苯等对人体有哪些危害	16
33. 什么是氡,室内空气中氡的来源有哪些	17
34. 氡对人体有哪些危害	18
35. 如何降低室内氡浓度	19
36. 室内空气中氡的来源有哪些	19
37. 氡对人体的危害有哪些	20
38. 什么是挥发性有机化合物	20
39. 挥发性有机化合物是从哪里来的,其浓度标准是多少	21
40. 采用符合国家规定指标的材料就不会有问题了吗	21
41. 装修后通风几个月就没问题了吗	21
42. 解决装修污染的方法有哪些	22
43. 哪些植物对室内空气污染有辅助净化作用	22
44. 怎样判断生活和工作的环境是安全和健康的	22
45. 哪些方法有助于消除室内空气污染	23



第二部分 环境卫生与上呼吸道感染

1. 什么是急性上呼吸道感染	27
2. 感冒和流行性感冒是一回事吗	28
3. 决定感冒发病的因素有哪些	29
4. 什么人感冒易导致严重后果	29
5. 为什么不能轻视感冒	29
6. 通常所说的流行性感冒有哪些,各有何流行特点	30
7. 什么是人感染禽流感,怎样预防	30
8. 感冒是怎样传播的,与生活环境有关系吗	31
9. 雾霾天气与 PM2.5 会诱发或加重感冒吗	32
10. 为什么冬季更容易得流感	33
11. 流感何时传染性最强,为何一年中会反复发生	33
12. 患了感冒要多久会痊愈,结果如何	33
13. 有“伤风”症状就一定是患了感冒吗	34
14. 感冒时为什么不能吸烟	35
15. 患了感冒或流感怎么办,有哪些治疗方法	35
16. 患感冒后咳嗽老是不好怎么办	36
17. 急性上呼吸道感染一定要用抗生素吗	37
18. 预防流感最有效的方法是什么	37
19. 接种流感疫苗安全吗	38
20. 孕妇能接种疫苗吗,有哪些注意事项	38
21. 预防感冒具体有哪些方法,日常生活中应注意什么	38
22. 按摩和蒸桑拿对感冒的治疗有好处吗	39
23. 中医治疗急性上呼吸道感染有用吗,长期服用板蓝根 预防感冒有效吗	40



第三部分 环境卫生与变应性鼻炎

1. 什么是变应性鼻炎,它与花粉症是什么关系	41
2. 感冒与变应性鼻炎有什么区别	42
3. 为什么吃感冒药变应性鼻炎症状也会好转	43
4. 变应性鼻炎和支气管哮喘有什么关系	43
5. 环境中哪些物质容易成为致病的变应原	44
6. 怎样确认自己患了变应性鼻炎	45
7. 变应性鼻炎有哪些危害	45
8. 日常生活中怎样预防变应性鼻炎的发作	46
9. 治疗变应性鼻炎有哪些办法	47
10. 变应性鼻炎可以根治吗	48
11. 春秋季如何预防变应性鼻炎	48



第四部分 环境卫生与支气管哮喘

1. 什么是支气管哮喘	50
2. 支气管哮喘对患者有哪些危害	51
3. 支气管哮喘的病因是什么	51
4. 哪些环境因素可诱发哮喘发作	51
5. 哪些人容易得哮喘	52
6. 哮喘发作有哪些特点	52
7. 支气管哮喘能治愈吗	52
8. 支气管哮喘预防重要吗	53
9. 空气污染与支气管哮喘发作有关吗	53
10. 哮喘患者如何防范室外空气污染	54
11. 室内的甲醛有哪些来源,它对身体有什么危害	54

12. 如何让室内保持空气清新以减少哮喘发作	54
13. 哮喘患者购买新房和装修房屋时需要注意什么	55
14. 哮喘患者家庭的温度和湿度有什么要求	55
15. 哮喘患者如何保持房间清洁和布局以减少哮喘发作	55
16. 气候变化对哮喘有影响吗	56
17. 自然界哪些物质会引起哮喘发作	56
18. 避免变应原引起的哮喘发作有哪些简便易行的方法	56
19. 尘螨主要存在于哪些地方	57
20. 尘螨与哮喘发作有什么关系	57
21. 如何减少尘螨	57
22. 蟑螂与哮喘的关系大吗	57
23. 蟑螂是如何引起哮喘发作的,如何避免	58
24. 哮喘患者可以养猫狗等宠物吗	58
25. 接触花粉会引起哮喘发作吗	58
26. 花粉过敏性哮喘应如何预防	59
27. 哮喘患者能在家中养花吗	59
28. 花粉过敏性哮喘能用脱敏疗法吗,效果怎样	59
29. 脱敏治疗的原理是什么	59
30. 脱敏疗法有哪些,花粉过敏如何选择脱敏疗法	60
31. 真菌与哮喘发作关系大吗	60
32. 哪些食物容易诱发哮喘	61
33. 哮喘患者在饮食方面需要注意什么	61
34. 哪些食物对哮喘患者有益	61
35. 巧克力和冷饮会引起哮喘发作吗	62
36. 支气管哮喘患者不宜服用哪些药物	62
37. 运动能诱发哮喘吗	62
38. 运动性哮喘患者能参加体育运动吗	63
39. 哮喘患者进行体育运动应注意哪些问题	63

40. 哮喘患者如何练习腹式呼吸	64
41. 冷水洗脸、洗脚可以减少哮喘发作吗	64
42. 呼吸道感染与哮喘发作关系大吗	64
43. 哮喘患者应如何避免感冒	65
44. 哮喘患者穿衣有什么选择	65
45. 心理压力、精神紧张与哮喘有关吗	65
46. 情绪会影响支气管哮喘发作吗	65
47. 哮喘患者应如何调整个人起居	66
48. 哮喘患者的药物预防主要有哪些	66
49. 吸烟对支气管哮喘有影响吗	66



第五部分 环境卫生与肺炎

1. 什么是肺炎	69
2. 肺炎的病因是什么	69
3. 不同病原体引起的肺炎表现一样吗	70
4. 哪些人容易得肺炎	70
5. 环境污染与肺炎的发生有关吗	70
6. 吸烟及吸二手烟会导致肺炎吗	71
7. 为什么糖尿病患者容易反复出现肺炎	72
8. 为什么艾滋病患者容易患肺炎	72
9. 为什么长期卧床患者容易患肺炎	72
10. 为什么秋冬季老年人易感染肺炎	73
11. 普通肺炎会传染吗,与“非典型肺炎”有区别吗	73
12. 肺炎可以治愈吗	74
13. 预防肺炎重要吗	74
14. 为什么要吃富含蛋白质的食物	75
15. 为什么要多吃维生素丰富的食物	75



16. 为什么要保证微量元素的摄入	76
17. 为什么要多喝水	76
18. 老年人适合做哪些运动预防肺炎	77
19. 雾霾天气时做运动需要注意些什么	78
20. 为什么要接种肺炎疫苗和(或)流感疫苗	78
21. 哪些人需要接种肺炎疫苗和(或)流感疫苗	78
22. 注射肺炎疫苗安全吗	79
23. 药物会引起肺炎吗	79
24. 如何改善环境才能有利于预防肺炎	80
25. 如何注意个人卫生以减少患肺炎的几率	80
26. 感冒与肺炎有什么关系,为什么说预防感冒很重要	81
27. 长期卧床的患者如何预防肺炎	81
28. 秋冬季如何预防肺炎的发生	81
29. 糖尿病患者如何预防肺炎	82



第六部分 环境卫生与支气管扩张

1. 什么是支气管	84
2. 正常人的支气管是什么样的	84
3. 支气管的组织结构是怎样的	85
4. 左右两肺中的支气管是不是完全一样的	85
5. 什么是支气管扩张	85
6. 支气管扩张会带来什么危害	86
7. 支气管扩张引起的咳痰与其他疾病 引起的咳痰有什么不同	86
8. 如果长期咳嗽、咳痰,怎么分辨是肺结核引起, 还是支气管扩张引起的	86
9. 儿童会发生支气管扩张吗	87



10. 什么人容易患支气管扩张症	87
11. 我的支气管扩张症已经稳定了,可以抽烟吗	88
12. 所有支气管扩张患者都会有咳嗽、咳痰吗	88
13. 支气管扩张会出现胸闷、气促等症状吗	88
14. 什么是杵状指	88
15. 支气管扩张症除了出现咳嗽、咳痰、咯血、杵状指外, 还可能有哪些症状呢	89
16. 支气管扩张症患者为什么会发生咯血	89
17. 怀疑患有支气管扩张的人首先应做什么检查	89
18. 为什么用高分辨率 CT 确诊为支气管扩张症, 还需要做其他检查呢	90
19. 支气管扩张症患者日常饮食需要注意什么	90
20. 支气管扩张症患者需要长期抗感染治疗吗	91
21. 怎么选择治疗支气管扩张的抗菌药物	91
22. 大咯血时应怎么紧急处理	91
23. 目前治疗大咯血的方法有哪些	92
24. 支气管扩张症病情稳定时,在家可以做哪些物理治疗 以减少复发	92
25. 支气管扩张症的一级预防有哪些措施	93
26. 支气管扩张症的二级预防有哪些措施	93
27. 支气管扩张症的三级预防有哪些措施	93
28. 支气管扩张患者能吸烟吗	94



第七部分 环境卫生与慢性阻塞性肺疾病

1. 什么是慢性阻塞性肺疾病	95
2. 什么是肺气肿	96
3. 什么是慢性支气管炎	96