



健康中国2030·专科护理健康教育系列丛书

中医科护理 健康教育

主编 古成璠 张小燕 黄 平



科学出版社

健康中国 2030 · 专科护理健康教育系列丛书

中医科护理健康教育

主 编 古成璠 张小燕 黄 平

副主编 韦甜甜 许 薇 赵东芳 苏永静

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

曹 娟 古成璠 黄 平 靳园园

刘 杰 罗诗玲 马彩琴 聂发丽

苏永静 汪琰彦 王利琴 韦甜甜

吴海燕 吴婉玲 许 薇 许继晗

袁志云 张小燕 赵东芳

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书详细阐述了中医肺系、心脑、脾胃、肝胆、肾系、气血津液、肢体经络 7 大类共计 54 种内科疾病的病因、临床表现、相关检查、治疗原则、护理要点、预防保健等,对于患者关心的日常保健、康复调养等相关的健康教育,以及热点、难点问题、常见的认识误区、容易混淆的概念做了解答。

本书适用于临床一线护理人员,帮助临床护理人员能更加专业、全面地为患者或家属提供指导。

图书在版编目(CIP)数据

中医护理健康教育 / 古成璠, 张小燕, 黄平主编. —北京: 科学出版社, 2018.1

(健康中国 2030·专科护理健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-03-055929-6

I. ①中… II. ①古… ②张… ③黄… III. ①中医学—护理学 IV. ①R248

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 315381 号

责任编辑: 张天佐 胡治国 / 责任校对: 郭瑞芝

责任印制: 张欣秀 / 封面设计: 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 1 月第 一 版 开本: 789×1092 1/16

2018 年 1 月第一次印刷 印张: 11

字数: 260 000

定价: 65.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

丛书编委会

主 编 周宏珍 张广清

副主编 王莉慧 覃惠英 陈佩娟

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

陈佩娟 邓瑛瑛 古成璠

何景萍 何利君 黄 莉

李海兰 缪景霞 覃惠英

申海燕 屠 燕 王莉慧

王 颖 谢婉花 姚 琳

张广清 张 军 张晓梅

赵志荣 甄 莉 周宏珍

周 霞

丛书前言

随着社会的进步,生活水平和文化生活的不断提高,人们对疾病护理和健康知识的需求越来越高,给护理工作提出了新的要求。同时,随着医学模式由生物学向生物-心理-社会医学的转变,护理模式也由单纯的疾病护理向以患者为中心的整体护理转变。健康教育则是整体护理中的一个重要环节,护士在健康服务体系中不仅仅是一个照护者、治疗者,而且是健康的维护者、教育者。它要求护士不仅为患者提供适当的治疗和护理,还要针对不同的患者、不同的人群开展相关疾病的健康教育,以提高患者的自控行为能力,减轻或消除患者的心理负担,促进疾病的治疗和康复。不仅有利于提高患者对医护人员的信任感,同时有利于增强患者的自我保健意识,防止疾病的复发,而且对患者在住院期间的不同阶段也会产生不同的促进作用。

目前我国护理队伍普遍存在学历偏低、年轻化、经验不足、资源分配不均等特点,如何帮助这支年轻的护理队伍在短时间内掌握疾病的基础知识及新技术的护理要点,使临床护理人员更加专业、全面地给患者或家属提供专业个性的指导成为当务之急。正是在这样的背景下,科学出版社及时组织临床护理专家出版了“健康中国 2030·专科护理健康教育系列丛书”,该系列丛书的出版对于推进我国当前护理工作的开展具有现实意义。第一辑共有 20 个分册,各分册间相互独立又彼此关联,涵盖了内科、外科、妇科、产科、儿科等多个学科。归纳起来,本系列丛书具有以下特色。

1. 内容丰富、涵盖面广。
2. 注重讲解各专科疾病的基本概念、发病病因、临床表现、相关检查、治疗原则、护理要点、预防保健等,对于各专科患者关心的运动、心理、社会、日常保健、调养、康复等相关的健康教育,以及大众所关心的热点问题、难点问题、常见的认识误区、容易混淆的概念做了明确的解答。
3. 全书采用问答形式,便于查阅。
4. 编写队伍由活跃在临床一线的经验丰富的护理业务骨干组成,具有较高水准,对于实际工作的指导性很强。

我们真诚地希望护理同仁们通过阅读本丛书,能提高自己的专业知识和自身素质,在实践中为患者提供优质、安全、贴心的护理。

本系列丛书的编写,我们力求准确全面,但由于水平有限,不足之处在所难免,我们真诚地希望广大读者和护理同仁批评指正,以便我们今后不断修正。

周宏珍

2017年6月

前 言

中医作为中国的传统医学，历史悠久，博大精深。随着社会的发展和中医文化的传承，中医对人体的养生保健及各种疾病的治疗和慢性疾病的调理在理论和技能等各方面不断地发展和提高，形成了科学的理论体系。人们对疾病的重视程度及对医疗护理服务水平的需求日益增长，客观上对护理工作提出了更高的要求，护理工作不再只以输液、打针、发药为目的，而更多的是注重患者的身心健康需求和社会需求，鉴于此，编写了这本《中医科护理健康教育》，本书的特色之处在于它以问答的形式应用中西医结合的理念对中医科常见的 54 种内科疾病的病因、临床表现、相关检查、治疗原则、护理要点、预防保健及患者关心的日常保健、康复调养、常见的认识误区、容易混淆的概念，以及热点、难点等相关问题进行了较为详尽的讲述。本书汇集了编者多年的临床经验和智慧结晶，同时也非常注重对患者及家属的健康教育。

本书在编写中注重实用性、专业性、科学性和先进性，具有较高的理论和实用价值，编者以她们多年的护理经验和体会，对中医科常见的 54 种内科疾病进行了细致入微的解答，并将中医护理知识提炼出来，以利于临床护士在繁忙的工作之余有针对性地学习，能对临床常见病症开展辨证施护和健康教育，并结合现代临床的新理论、新知识、新方法、新技术，进而提高中医知识水平，帮助临床护理人员能更加专业、全面地为患者及家属提供指导和教育，为患者的身心健康提供更安全、更优质的护理服务。

本书简明实用，编写格式采用问答形式，易于查询阅读，是当前临床中医护理人员不可或缺的工具书。同时它也可以作为广大患者及家属的科普读物。在编写过程中，得到了参编专家所在单位的大力支持，在此表示感谢。衷心感谢全体参与编写的专家的通力合作，使全书得以顺利完成。由于书中涉及的内容广泛、篇幅较多，限于学识及能力，虽经编写人员认真查阅资料，多次修改，但书中难免有疏漏之处，敬请各位专家和同行提出宝贵意见，以便更加完善和更适合临床一线护理人员查阅。

《中医科护理健康教育》编委会

2017 年 6 月

目 录

第一章 肺系疾病	1
第一节 感冒	1
第二节 咳嗽	3
第三节 哮病	7
第四节 喘证	9
第五节 肺癰	12
第六节 肺胀	14
第七节 肺痿	18
第八节 肺痿	21
第二章 心脑疾病	25
第一节 心悸	25
第二节 胸痹	28
第三节 不寐	30
第四节 癫狂	33
第五节 痫病	37
第六节 痴呆	39
第七节 健忘	41
第八节 厥证	43
第九节 头痛	44
第十节 眩晕	47
第十一节 中风	49
第三章 脾胃疾病	53
第一节 胃痛	53
第二节 痞满	56
第三节 呕吐	60
第四节 噎膈	63
第五节 呃逆	66
第六节 腹痛	71
第七节 泄泻	74
第八节 痢疾	78
第九节 便秘	81
第四章 肝胆疾病	85
第一节 胁痛	85
第二节 黄疸	88
第三节 积聚	93
第四节 鼓胀	96

第五节 癭病	99
第六节 疟疾	102
第五章 肾系疾病	107
第一节 水肿	107
第二节 淋证	112
第三节 癃闭	116
第四节 阳痿	120
第五节 遗精	123
第六节 耳鸣耳聋	126
第六章 气血津液疾病	130
第一节 郁证	130
第二节 血证	132
第三节 痰饮	135
第四节 消渴	138
第五节 汗证	140
第六节 内伤发热	143
第七节 虚劳	146
第八节 肥胖	149
第九节 癌病	151
第七章 肢体经络疾病	157
第一节 痹证	157
第二节 痉证	159
第三节 痿证	161
第四节 颤证	163
第五节 腰痛	164
参考文献	167

第一章 肺系疾病

第一节 感 冒

一、什么是感冒？

感冒是由于感受风邪，客于肺卫所致，以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适为主要表现的一种外感疾病。

二、感冒的病因有哪些？

因外感六淫或正气虚弱，卫外不固，致寒热之邪相兼发病，风寒、风热、暑湿从口鼻或皮毛侵犯人体，致卫表失和，肺气失宣。感冒病变脏腑涉及肺卫，而主要在卫表，卫表不和，正邪相争则恶寒发热、头痛、身痛，肺气失宣则见鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等肺系症状。

三、感冒有哪些临床表现？

邪正相争，卫阳被遏，营卫失调，故临证有风寒、风热、暑湿、气虚、阴虚的不同，在病程中又可见寒热的转化及错杂。普通感冒以风邪为主因，冬、春季节气候变化时发病率高；时行感冒以疫疠之毒为因，常暴发流行，易合并他病。

1. **风寒束表** 恶寒重，不发热或发热不甚，无汗，头痛，肢体酸痛；流清涕，咳嗽痰白；舌质淡红，苔薄白，脉浮紧。

2. **风热犯表** 发热恶风，汗出，发热或者高热，咽红肿痛；鼻塞，流稠涕，咳嗽，痰稠口干渴；舌质红，苔薄黄，脉浮数。

3. **暑湿袭表** 好发于夏季，头身困重，发热；食欲不振，胸闷脘痞，口中黏腻，或呕吐，腹泻；苔黄白，厚腻，脉濡数。

四、感冒有哪些相关检查？

因感冒多为病毒感染，可做血常规检查，白细胞计数一般正常或偏低，淋巴细胞比例可相对增高。如合并细菌感染可有白细胞计数与中性粒细胞增多和核左移现象。流感病毒快速抗原检测有助于时行感冒早期诊断。

五、感冒的治疗原则是什么？

1. 感冒邪在肺卫，以疏风宣肺、解表达邪为原则。临证当分清风寒、风热，风寒之证宜辛温解表、宣肺散寒；风热之证亦辛凉解表、宣肺清热。时行感冒者应清热解毒。

2. **区分兼夹证** 风寒证治以解表散寒；风热证治以解表清热；暑湿证治以清暑祛湿解表；体质虚弱者，当辨气虚、阴虚之别，分别治以益气解表、滋阴解表。

3. 老人、婴幼儿、体弱者或感邪较重者，可见化热入里犯肺，或逆传心包（如流感病毒性肺炎、中毒型流感）的传变过程，又当与温病联系互参辨证论治。

六、治疗感冒有哪些要注意的事项？

感冒初起时可予辛凉轻剂疏风解表，药用淡豆豉、桑叶、薄荷、防风、荆芥等轻清透邪；流感（流行性感冒）症状较重者，辨证以风热为多见，在辨证论治基础上，应重用清热解毒之品，如板蓝根、大青叶、蚤休、黄芩、金银花、连翘辛凉解表；夹痰者，在疏风解表基础上加祛痰药。

七、感冒的护理要点有哪些？

1. 观察患者恶寒、发热、汗出及头身疼痛等情况，以便分清感冒证候。
2. 观察并记录心律、心率、脉象的变化，如出现心悸、胸闷不适应及时报告医生并及时处理。
3. 观察体温的变化，发热时可进行温水擦浴，擦拭颈部、腋窝、腋窝、腹股沟等大动脉走行

处,不宜采用冷敷降温;如有恶寒时应保暖。观察有无出汗,汗出热退时,宜用温毛巾或干毛巾擦身,及时更换衣被,避免受凉。同时注意保暖,以防复感。

4. 观察咳嗽的时间,咳痰的性质,是否易咳出,痰液的颜色、性质、量;鼻涕的色、量气味的变化;舌苔脉象的变化,了解寒热性质。

5. 风寒者服用中药汤药宜热服,服药后予以保暖,以助微汗出;风热感冒者,汤药宜温服。

6. 服药后的护理:服解热药后体温易骤降,如患者出现大汗淋漓、面色苍白时应立即报告医师予以处理;如药后无汗、体温继续升高、咳嗽、胸痛、咯血或热盛动风抽搐时应立即报告医师紧急处理;注意有无纳差、恶心呕吐、腹泻等胃肠道反应。

7. 重症感冒者应卧床休息,禁止剧烈活动,避免劳累。热退后可适当下床活动。

8. 注意患者的口腔护理,可用银花甘草液或淡盐水漱口,每日2次。

9. 对症处理:风寒感冒恶寒发热无汗者,可行背部捏脊直至背部发热(督脉及膀胱经脉腧穴);鼻塞流涕者按摩迎香穴或印堂穴;头痛加太阳、百会、印堂等穴位。周身酸痛不适者,可循足太阳经做背部按摩至全身微汗,并按摩四肢。

八、感冒后的生活起居应注意什么?

慎起居,适寒温,避免受凉和过度劳累。

1. 注意保持环境安静、舒适,房间空气清新,保持空气流通,患者禁止直对通风口。每日房间至少通风2~3次,每次约30分钟。

2. 风寒、气虚感冒者,室温可偏高,注意防寒保暖;风热、阴虚感冒者,室温宜凉爽通气;暑湿感冒者室内避免潮湿。

3. 对流感患者应做好呼吸道隔离工作,病房每日紫外线照射空气消毒,预防传染。

4. 高热时要卧床休息,减少活动,热退后可活动,风寒感冒者要少做接触冷水的活动。

九、感冒后的饮食有哪些注意事项?

1. 感冒者饮食宜清淡、细软,宜进易消化、富含维生素食物,多饮水,少量多餐,忌辛辣、肥腻、荤腥食物,戒烟酒。

2. 风寒感冒者宜食发汗解表之品,如葱白、生姜、芫荽、蒜等调味的食物,宜热食,多喝热稀粥或热水或予生姜红糖水热饮,以利驱邪外出。可用葱豉汤葱白7~12根,豆豉10~15g,鲜生姜5~10g,水煎后加红糖30g调服。忌食生冷。

3. 风热感冒者宜食清凉润助清热之品,可多食水果,适量饮水,给温开水或西瓜汁、薄荷叶、鲜芦根、绿豆粥等。忌食辛辣刺激之物,如葱、姜、花椒等。

4. 暑湿感冒应避免食生冷、甜品,可用鲜藿香、佩兰冲茶饮或薏苡仁粥以化湿解暑。

5. 气虚感冒者宜温补易消化的食品,如山药粥、黄芪大枣等健脾补气。

6. 阴虚感冒者以滋阴解表为主。宜食清补食物如银耳、豆腐、海参,忌食羊肉、狗肉等燥热伤阴之物。

十、感冒的服药护理有哪些?

1. 注意煎药及服药方法。解表药多含挥发性成分,汤药不宜久煎,汤剂煮沸后5~10分钟即可。趁温热服,服后避风取汗,出汗后尤应避风,以防复感。

2. 外感风寒或体虚外感者汤药宜热服;外感暑湿、风热者汤药宜温服,不宜凉服。

3. 外感风寒服辛温解表药后,保暖以利出汗;多饮热水以利驱邪外达。忌生冷食物。

4. 服用发汗药后,应注意观察出汗量,防止大汗虚脱,避免汗出当风,不可过度发汗,以防过汗伤阴。

5. 口服中药应与西药间隔开30分钟左右。

6. 服药期间不宜同时服用滋补性中药。

十一、如何才能预防感冒?

1. 感冒的预防关键在于适当体育锻炼, 参加户外活动, 增强体质, 以御外邪。
2. 冬春之季注意防寒保暖, 盛夏不可贪凉露宿, 天暑地热之时, 切忌坐卧湿地。
3. 慎起居, 避风寒, 季节变换及时增减衣被。
4. 每日凉水洗脸, 冷敷鼻部, 增强耐寒能力; 流感流行期间避免去人口密集的公共场所, 防止交叉感染。
5. 如与流感患者有明确接触者, 可用下方预防: 金银花 6g, 大青叶 6g, 薄荷 3g, 生甘草 3g, 水煎服, 每日一剂, 连服 3~5 天。老年体弱者可用下方预防: 党参 6g, 苏叶 6g, 荆芥 6g, 水煎服, 每日一剂, 连服 3~5 天。
6. 加强营养, 以扶正气, 防再次感染。

第二节 咳 嗽

一、什么是咳嗽?

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状。本证病位主要在肺系, 但“五脏六腑皆令人咳, 非独肺也”, 只要其他脏腑病变累及肺脏, 导致肺失宣降, 均可引起咳嗽。

二、咳嗽的发病原因是什么?

1. 外感咳嗽 风、寒、湿、暑、燥、火六淫之邪, 侵袭于肺, 清肃失常, 肺气上逆而咳嗽。常见于风寒、风热和燥热。
2. 内伤咳嗽 多由于脏腑功能失调, 影响及肺。脾失健运, 水谷不能化为精微, 痰湿上积于肺; 肝气郁结化火, 肝火犯肺, 灼伤津液; 肺阴亏耗, 失于清润, 气逆于上; 肺气亏虚, 清肃无权; 肾气亏虚, 不能纳气, 均可引起咳嗽。

三、咳嗽有哪些辅助检查?

1. 血常规检验 合并细菌感染时, 白细胞总数和中性粒细胞可增多。
2. 胸部 X 线 多表现为肺纹理增粗。
3. 痰液检查 痰液涂片及培养可发现致病菌。

四、咳嗽的中医治疗原则是什么?

首先要分清外感和内伤咳嗽。外感咳嗽, 起病急, 病程短, 并伴有外感表证, 治以宣通肺气、疏散外邪为主; 内伤咳嗽, 发病缓, 病程长, 伴有不同里证, 治以调理脏腑为主, 如养肺、健脾、清肝、补肾等。

五、外感咳嗽有哪些临床表现?

1. 风寒咳嗽 表现为咳嗽声重, 痰白稀薄, 流清涕, 恶寒, 无汗, 或兼发热, 全身酸痛, 舌苔薄白, 脉浮。治法以疏风散寒, 宣肺止咳为主。
2. 风热咳嗽 表现为咳嗽, 咯黄稠痰, 或兼发热, 头痛, 咽痛, 舌苔薄黄, 脉浮数。治法以疏风清热, 宣肺止咳为主。
3. 燥热咳嗽 表现为咳嗽痰少, 或痰中带血丝, 伴有胸痛, 咽干, 舌尖红, 舌苔薄黄, 脉细数。治法以清肺润燥为主。

六、内伤咳嗽有哪些临床表现?

1. 痰湿咳嗽 表现为咳嗽痰多而白黏, 纳少, 身重易倦, 舌胖苔白腻, 脉濡滑。治法以健脾燥湿, 化痰止咳为主。
2. 痰热壅肺 表现为咳嗽, 痰多稠黄, 或痰中带血, 胸闷, 胸痛, 或有身热面赤, 口渴, 舌红苔黄腻, 脉滑数。治法以清热化痰为主。

3. 肝火犯肺 表现为咳嗽,胸痛,痰黏难咯,面红咽干,口苦,舌红苔薄黄,脉弦数。治法以清肝降火,泻肺止咳为主。

4. 气虚咳嗽 表现为咳嗽,咯痰清稀,气短懒言,喜温畏寒,自汗,舌淡苔白,脉细。治法以补肺益气,止咳除痰为主。

5. 阴虚咳嗽 表现为咳久痰少,咽干,五心烦热,午后潮热,舌红苔薄少津,脉细数。治法以养阴清热,润肺止咳为主。

七、咳嗽如何辨证施护?

1. 风寒咳嗽的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,室温宜偏暖、向阳。注意保暖,及时增减衣被,预防感冒。

(2) 注意观察有无寒战发热,痰涕的性质和舌苔脉象的变化。有恶寒发热时,应卧床休息,注意保暖,可用生姜、红糖、红枣加水适量,煎后热服,以驱风散寒。用热毛巾多次热敷额部,配合按摩迎香穴,以缓解头痛及鼻塞症状。

(3) 饮食宜清淡易消化,可多吃温性食物如生姜、葱、蒜、胡椒等,以助驱寒。忌食生冷、油炸及肥甘厚腻等食物。

(4) 中药汤剂宜温服,服后可略加衣被,使身体微发汗为宜。

2. 风热咳嗽的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,避免刺激气味吸入。

(2) 饮食宜清淡易消化,少量多次饮水。可食白萝卜、雪梨、马蹄等新鲜蔬菜、水果,忌辛辣、油腻、烟酒等刺激食物,以免加重咳嗽。

(3) 中药汤剂宜温服,服药后观察出汗及体温情况。

3. 燥热咳嗽的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,凉爽通风。保持环境安静、舒适。

(2) 饮食宜清淡易消化,鼓励患者少量多次饮水。

(3) 中药汤剂宜偏凉服。

4. 痰湿咳嗽的辨证施护

(1) 保持室内干燥通风,环境安静舒适。

(2) 痰多者,可用超声雾化吸入,促进痰液咳出。要经常变换体位,并轻拍背部,以促进痰液咯出。

(3) 饮食宜清淡易消化,可多食赤小豆、茯苓、白扁豆、薏苡仁、山药等健脾化湿食物。忌食糯米、甜食、肥腻、辛辣、过咸食物,以绝生痰之源。

5. 痰热壅肺的辨证施护

(1) 保持室内空气新鲜、通风。

(2) 饮食宜清淡,可多食苦瓜、丝瓜、冬瓜等清热化痰食物,嘱患者少量多次饮水,以稀释痰液。

(3) 中药汤剂宜偏凉服用,服药后观察用药反应。

6. 肝火犯肺证的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,通风。

(2) 加强情志护理,使患者心情舒畅,教会患者如何自我调节情绪,减少负面情绪发生。

(3) 饮食宜温凉、清淡,可多食绿豆粥、百合粥等滋阴降火、清热生津的食物。

(4) 中药汤剂宜偏凉服,服药后观察用药反应。

7. 气虚咳嗽的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,阳光充足,室温温暖。

(2) 饮食宜清淡易消化,可多食温补的食物,如瘦肉汤、牛肉汤、羊肉汤、黑芝麻等,忌食生

冷、油腻、煎炸的食物。

(3) 中药汤剂宜温热服。

8. 阴虚咳嗽的辨证施护

(1) 保持室内空气清新, 通风。

(2) 饮食宜清淡易消化, 可食川贝、瘦肉、百合、莲子、蜂蜜、牛奶等, 以滋阴润肺, 增强营养。

(3) 中药汤剂宜温服。

八、咳嗽的生活起居要注意些什么?

1. 积极锻炼, 增强机体抵抗力

(1) 根据疾病恢复程度有计划地进行体育锻炼, 如散步、打太极拳、慢跑等, 锻炼时以不感到疲劳为宜。

(2) 保持口腔清洁卫生, 预防感染。

2. 耐寒能力锻炼

(1) 从夏季开始逐渐适应冷水洗脸、擦身等。

(2) 入秋后不要过早增加衣服。

(3) 根据病情适当进行室外运动。

3. 呼吸肌锻炼 患者取立位(老年体弱者取仰卧位或坐位), 一手放于胸前, 一手放在腹部, 用鼻吸气, 用口呼气。吸气时, 尽力挺腹, 保持胸部不动; 呼气时, 缩拢口唇、腹部内陷, 尽量排出气体。吸气与呼气时间比为 1:2 或 1:3, 尽量深吸缓呼, 以每分钟 7~8 次为宜。

九、咳嗽患者的情志指导要注意什么?

1. 介绍疾病的相关知识, 使患者树立信心, 积极配合治疗。

2. 尽量满足患者的合理要求, 减少患者的负面情绪。鼓励患者说出内心感受, 适当宣泄内心矛盾冲突, 避免心理因素刺激。

3. 指导患者自我调节, 如听音乐, 看书等, 以消除紧张、焦虑情绪。

十、咳嗽患者的饮食有哪些要注意的地方?

1. 避免辛辣刺激食品, 忌烟酒及酸性食物, 因酸味食物性收敛, 不利于驱散外邪。

2. 根据病情指导患者少量多次饮水, 以利于稀释痰液。

十一、不同证型的咳嗽食疗有哪些可以参考?

1. 风寒咳嗽的食疗

(1) 蒸大蒜水: 取大蒜 2~3 瓣, 拍碎, 放入碗中, 加入半碗水, 放入适量冰糖, 加盖放入锅里蒸, 大火烧开后改用小火蒸 15 分钟即可。

(2) 生姜粥: 生姜 3 片, 大米适量。将生姜洗净, 切碎, 同大米煮为稀粥即可食用。

2. 风热咳嗽的食疗

(1) 蜂蜜萝卜汁: 白萝卜 1 个, 蜂蜜 100g, 陈皮 10g。将萝卜挖去中心, 放入蜂蜜、陈皮, 置碗内蒸煮, 去陈皮即可食用。

(2) 北杏炖雪梨: 北杏 10g, 雪梨 1 个(去皮、去核), 冰糖适量, 加适量水, 隔水炖 1 小时。

(3) 川贝炖雪梨: 将雪梨去皮、去核, 加入适量冰糖, 川贝 10g(敲碎), 清水适量, 同入锅里炖 30 分钟左右, 食梨饮汤。

3. 痰湿咳嗽的食疗

(1) 杏仁猪肺粥: 猪肺 90g, 北杏仁 10g, 大米 60g。将北杏仁去皮洗净, 猪肺洗净切块, 放入锅内, 过水后再用清水漂洗净。把大米洗净与杏仁、猪肺同入锅内, 加清水适量以文火煮成稀粥, 调味即可。

(2) 陈皮粥: 陈皮 30g 加入大米 100g 煮成稀粥。

4. 痰热咳嗽的食疗

(1) 罗汉果炖瘦肉: 罗汉果、猪瘦肉各适量, 加水炖服。

(2) 雪梨汁: 雪梨 1 个, 蜂蜜 30g。将雪梨洗净去皮, 切薄片, 放入锅内加水适量, 再加入蜂蜜, 以文火煮沸后 5 分钟即可食用。

5. 肝火犯肺证的食疗 银耳冰糖炖梨: 银耳 5g, 雪梨 1 个(洗净切大块备用), 莲子 10 粒, 冰糖适量, 隔水炖 1 小时。

6. 气虚咳嗽的食疗 黄芪虫草鸡汤: 母鸡肉 100g, 洗净, 去肥油, 切块。将鸡块出水。与黄芪 10g, 冬虫夏草 5g, 陈皮 3g 一同放入炖盅内, 加入适量清水, 用文火隔水炖 3 小时, 调味后即可食用。

7. 阴虚咳嗽的食疗 沙参百合鸭汤: 北沙参、百合各 30g, 鸭肉 150g。将北沙参、百合、鸭肉分别洗净, 一同入锅, 加清水适量, 先用武火烧沸, 再用文火炖至鸭肉熟烂即成。

十二、咳嗽患者用药有哪些注意事项?

1. 遵医嘱合理使用抗生素, 及时观察用药反应。
2. 止咳糖浆等呼吸道黏膜安抚剂服后不宜立即饮水, 以免冲淡药液使疗效降低。
3. 服用祛痰药应注意以下几点: ①大部分祛痰药对黏膜有刺激性, 有消化道溃疡者应慎用。
- ②祛痰药空腹服用疗效好, 但大剂量服用可引起呕吐等胃肠道反应, 故应遵医嘱适量服用。③长期卧床者服祛痰药后应注意经常更换体位, 协助翻身、拍背, 以利于痰液引流, 避免造成呼吸困难甚至窒息。

十三、如何预防咳嗽?

1. 保持室内空气新鲜, 温湿度适宜, 避免刺激性气味及灰尘, 坚持戒烟限酒。
2. 培养良好的卫生习惯, 保持口腔清洁卫生, 预防感染。
3. 保证充足的睡眠, 适当运动。缓解期坚持锻炼身体, 适当家务劳动。在身体条件允许的情况下, 提倡夏季游泳, 可增强体力、改善呼吸功能。
4. 如症状加重, 痰量增加及性质改变, 应及时就医。

十四、是不是所有的咳喘病患者都可以采用冬病夏治的方法呢?

不是的。一般情况下, 阳虚体质的患者都适合冬病夏治。但有过敏体质的人不适宜, 因为药物容易引起皮肤过敏。

十五、“三伏贴”的原理是什么?

因为三伏天的气温是一年中最高的时候, 此时机体阳气充沛、毛孔扩张, 有利于中药敷贴刺激穴位和药物的渗透吸收。而且好发于冬季的疾病在夏季相对缓解, 此时中药敷贴能起到扶正祛邪、减轻冬季旧疾复发的作用。

十六、哪些疾病适宜贴敷“三伏贴”?

1. 呼吸道疾病 根据患者病情, 敷贴选取的穴位各不同。主要选取肺俞、心俞、肾俞、大椎、命门、定喘等穴位贴敷治疗。适用疾病: 慢性支气管炎、哮喘、反复发作的呼吸道感染(如扁桃体炎、咽炎)等。
2. 妇科疾病 冬病夏治可温化寒湿, 舒经通络, 对很多慢性妇科疾病有一定的疗效。适用疾病: 属于虚寒因素所致的妇科疾病, 如月经失调、痛经等。
3. 胃肠道疾病 适用于脾胃虚寒类疾病, 如慢性胃炎、慢性结肠炎等。
4. 风湿类疾病 寒冷、潮湿、季节气候变化等, 都会引起风湿类疾病发作或加重。夏天阳气上升, 对风湿类疾病有一定的缓解作用。适用疾病: 类风湿关节炎、强直性脊柱炎等。

十七、贴敷“三伏贴”后有哪些注意事项？

1. 观察用药后的反应 药物敷贴后 4~6 小时，部分人会有刺痒感觉；还有人会出现红、肿、热、痛；少数人可能会发泡，这些是药物渗透入表皮后的一种自然反应。为预防感染，起疱后勿抓破，少量的水疱可等待其自行吸收，大水疱可用无菌针头刺破引流。
2. 遵守固定疗程 三伏为一个疗程，一般需要 3 个疗程。
3. 避免冷饮，少吹空调 冷饮易伤脾胃之阳，使体内的寒气阻塞，影响治疗效果。而且，敷贴“三伏贴”进入空调房后，皮肤遇冷使毛孔收缩，影响药物的渗入吸收。同时，敷贴治疗 6 小时内不宜洗澡。
4. 饮食清淡，拒绝发物 敷贴期间应戒酒，忌辛辣、海鲜、牛肉、蘑菇等腥发的食物。宜多食养阴润肺的食物，如百合、莲子、西洋参等。
5. 保证充足睡眠，保持愉悦心情。

第三节 哮 病

一、什么是哮喘病？

哮喘病是由于宿痰伏肺，遇诱因或外邪引触，以致痰阻气道，气道痉挛。发作时喉中哮鸣有声，呼吸困难，气促，甚则不能平卧，端坐呼吸。

二、哮喘病的发病原因是什么？

1. 外邪侵袭 外感风寒或风热之邪，未能及时表散，聚液生痰而成哮喘病。其他如吸入烟尘、花粉等过敏原，亦可诱发哮喘病。
2. 体虚病后 肺气耗损，气不化津，痰浊内生而成哮喘病。
3. 饮食不当 贪食生冷、肥甘或鱼虾蟹等发物，而致脾失健运，痰浊内生，壅阻肺气而成哮喘病。

三、哮喘病有哪些辅助检查？

1. 血常规检验 过敏性哮喘患者可有嗜酸性粒细胞增高，如并发感染可有白细胞总数和中性粒细胞增高。
2. 痰液检查 涂片染色后镜检可见较多嗜酸性粒细胞。
3. 过敏原检查。
4. 胸部 X 线检查 早期在哮喘发作时可见两肺透亮度增加，呈过度充气状态；在缓解期多无明显异常。
5. 呼吸功能检查。
6. 动脉血气分析。

四、哮喘病的中医治疗原则是什么？

发作期以攻邪治标，祛痰利气为主；缓解期以扶正治本为主。

五、哮喘病有哪些临床表现？

1. 发作期

(1) 风哮：表现为喉中哮鸣有声，呼吸急促，反复发作。发病前多有鼻痒、喷嚏、咽痒等症。舌淡苔白，脉浮。治法以疏风宣肺，化痰平喘为主。

(2) 寒哮：表现为喉中哮鸣有声，呼吸急促，痰稀白。形寒肢冷，受凉后易发。舌淡苔白滑，脉弦紧。治法以温肺散寒，化痰平喘为主。

(3) 热哮：表现为喉中哮鸣有声，呼吸急促，咯黄稠痰。口苦，面赤，汗出。舌红苔黄腻，脉滑数。治法以清热宣肺，化痰定喘为主。

(4) 虚哮：表现为喉中哮鸣声低，咳痰无力，面色苍白，形寒肢冷，气短，动则喘甚。舌淡苔

白,脉细。治法以补肺纳肾,降气化痰为主。

2. 缓解期

(1) 肺肾亏虚:表现为轻度哮喘,气短气促,动则喘甚。偏阴虚者,兼五心烦热,颧红,口干,舌红少苔,脉细数;偏阳虚者,兼畏寒肢冷,面色苍白,舌胖苔白,脉沉细。治法以补肺益肾为主。

(2) 肺脾气虚:表现为轻度哮喘,痰稀白,气短声低,汗出,乏力,食少。舌淡苔白,脉细。治法以补肺健脾为主。

六、哮喘如何辨证施护?

1. 风哮证的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,室温偏暖。

(2) 饮食宜清淡易消化,避免生冷、油炸食物。忌食易过敏的食物,如虾、蟹、蛋等。

(3) 中药汤剂宜温热服,服药后观察用药反应。

2. 寒哮证的辨证施护

(1) 保持室内空气清新,室温偏暖,注意保暖。

(2) 饮食可食温热食物,可加姜、葱、蒜等辛温调味品,以助散寒祛邪。忌生冷、腥发、油腻等食物。

(3) 中药汤剂宜热服,服药后观察用药反应。

3. 热哮证的辨证施护

(1) 室内宜凉爽通风,保持空气清新。

(2) 饮食宜清淡易消化,可食枇杷叶粥、川贝粥等,有清热润肺化痰的作用。忌辛辣刺激等食物。

(3) 中药汤剂宜凉服,服药后观察用药反应。

4. 虚哮证的辨证施护

(1) 注意保暖,起居有节,睡前可用温水泡脚。

(2) 宜多食补肾纳气之品,如芡实粥、白果核桃粥等。

(3) 中药汤剂宜热服,服药后观察用药反应。

5. 肺肾亏虚证的辨证施护

(1) 注意保暖,及时增减衣物,预防感冒。

(2) 宜多食补肺益气之品,如黄芪炖乳鸽、党参红枣汤等。

(3) 中药汤剂宜温服。

6. 肺脾气虚证的辨证施护

(1) 注意保暖,起居有节,睡前可用温水泡脚,以增强机体抵抗力。

(2) 宜多食健脾补肺之品,如茯苓、扁豆等。

(3) 中药汤剂宜热服,服药后观察用药反应。

七、哮喘的生活起居指导有什么注意事项?

1. 避风寒、防感冒 室温应保持 20~22℃。夏季避免大量出汗,防止痰液过稠不易咳出。秋季根据病情进行耐寒锻炼,预防感冒。

2. 保持室内空气清新,阳光充足,避免刺激性气味吸入。

3. 哮喘发作时,应卧床休息或取半卧位,以减轻疲劳。

4. 保持大便通畅,以免因用力排便而产生疲劳。

八、哮喘的饮食应注意什么?

1. 宜营养丰富、易消化食物 多食新鲜蔬菜、水果,避免肥腻、煎炸食物。忌食易过敏的食物,如虾、蟹、蛋、麦类等。在哮喘发作时,应少食胀气食物,如豆类、薯类等,以免腹胀加重呼

吸困难。

2. 鼓励患者少量多次饮水，如晨起后、晚睡前。
3. 戒烟酒。

九、哮喘病的食疗方有哪些？

1. 白果炖鸡汤 白果 150g（去壳）和鸡肉 300g 同入锅，加入适量清水，大火炖 1 小时，文火再炖 30 分钟，即可食用。
2. 百合贝母蒸梨 百合 9g，贝母 5g，雪梨 1 个，冰糖 10g。雪梨去皮去核，切片，与百合、贝母、冰糖同入碗里，隔水蒸熟即可。

十、哮喘病患者的情志护理有哪些？

1. 保持病室环境安静、舒适，避免各种不良因素刺激。
2. 耐心安慰患者，尽量满足患者合理需求。缓解烦躁、焦虑等不良情绪。
3. 鼓励患者说出自己的心理感受，找出引起哮喘发作的心理因素。让患者适当宣泄内心不良情绪，减少心理因素刺激。
4. 指导患者学会自我调节，如听音乐、看书等，以消除紧张、焦虑情绪。

十一、哮喘病的用药指导应注意些什么？

1. 糖皮质激素用药期间应注意 ①口服药应饭后服用，以减少胃肠道刺激。②停药时不宜过快，应逐渐减量。③观察用药后的反应。
2. β_2 受体激动剂的不良反应 有头痛、头晕、心悸、手指震颤及肠道反应。用药期间应注意：①向患者宣教药物的不良反应，以减轻其思想顾虑。②多选用吸入法，因其不良反应较少、作用迅速。③口服药宜饭后服，可减轻胃肠道反应。
3. 茶碱类药物的不良反应 有胃肠道症状、血压下降、心律失常，偶有兴奋呼吸中枢。用药期间应注意：①控制输液速度，不宜过快，以免引起心律失常或血压下降。②心、肝、肾功能障碍及甲状腺功能亢进者（简称甲亢）慎用。

十二、如何预防哮喘？

1. 注意气候变化，预防感冒 避免哮喘的诱发因素，如避免接触刺激性气体及花粉、烟尘等。
2. 尽量少去人流密集的公共场所，应戒烟酒。
3. 保持口腔清洁，勤漱口。用含激素的气雾剂吸入时，注意观察口腔黏膜变化。
4. 起居有规律，保证充足睡眠和稳定的情绪。
5. 增强体质，预防感染。根据病情适量活动，如散步、打太极拳等，以提高抵抗力。如有感染及时就诊。

第四节 喘 证

一、什么叫喘证？

喘证是以呼吸急促，张口抬肩，鼻翼煽动，不能平卧等为主要临床表现的一种病证。

二、喘证的发病原因是什么？

1. 外邪侵袭 外感风寒，侵袭于肺，肺气不得宣畅，则上逆作喘；或因风热犯肺，肺失清肃，导致肺气上逆，以致喘促。
2. 痰浊壅盛 嗜酒及过食生冷、肥甘，致脾失健运，痰湿内生。肺气不得宣畅，以致气逆喘促。
3. 情志失调 情志不遂，忧思气结，悲忧伤肺；或因郁怒伤肝，肝气上逆犯肺，使肺气升降失常，以致喘促。