

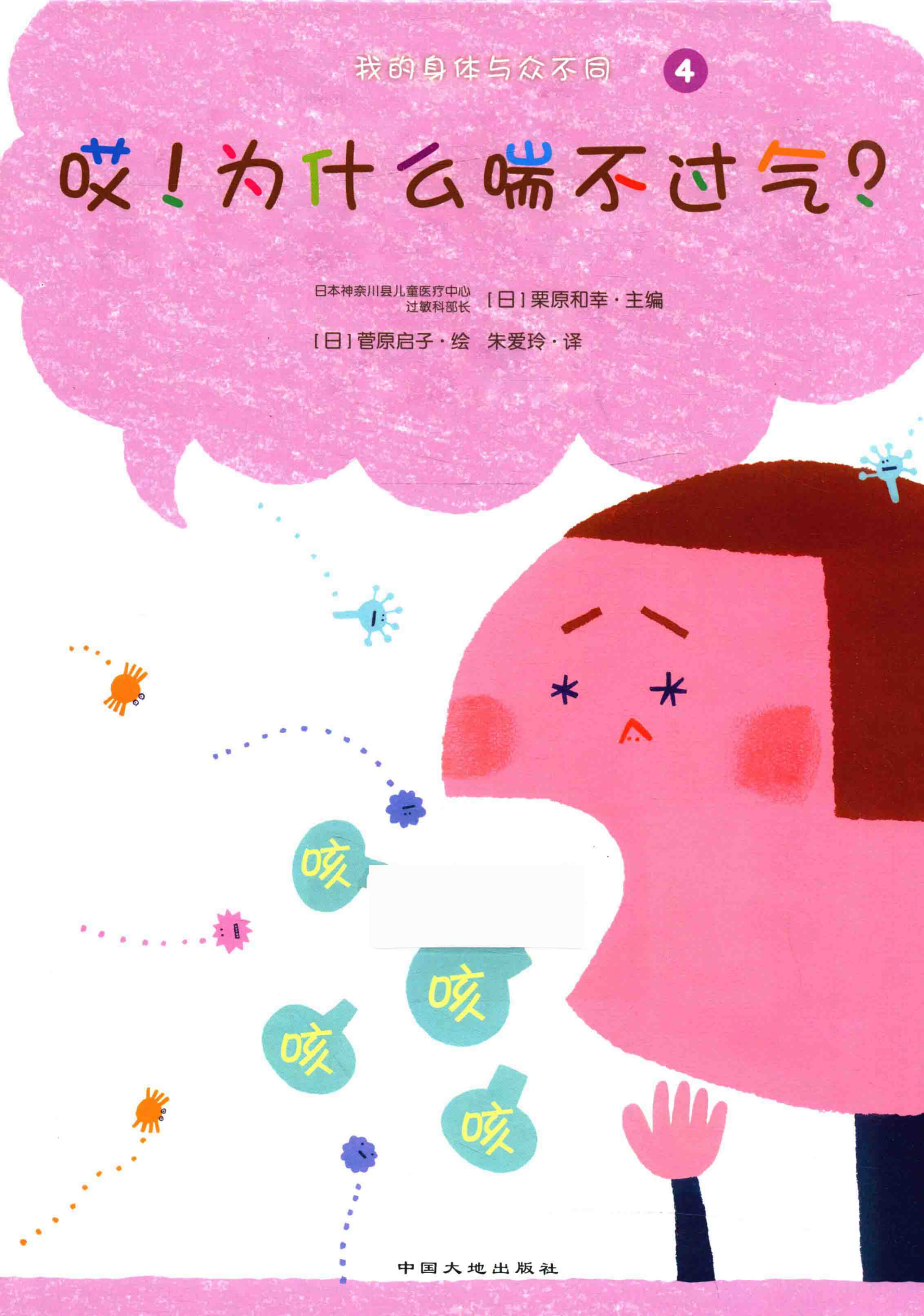
我的身体与众不同

4

哎！为什么喘不过气？

日本神奈川县儿童医疗中心 过敏部部长 [日] 栗原和幸·主编

[日] 菅原启子·绘 朱爱玲·译



中国大地出版社

我的身体与众不同 4

哎！为什么喘不过气？

日本神奈川县儿童医疗中心 过敏科部长 [日] 栗原和幸·主编

[日] 菅原启子·绘 朱爱玲·译



中国大地出版社
· 北 京 ·

栗原和幸・主编

日本神奈川县儿童医疗中心母子保健局长，过敏科部长。1977年，毕业于千叶大学医学部。1980年，任神奈川县儿童医疗中心过敏科高级医师。1982年，任东京慈惠会医科大学小儿科助理。1983年，任神奈川县儿童医疗中心过敏科医生。1986年，赴伦敦大学附属国立心肺研究所过敏科临床免疫部留学。1989年，任国立小儿病院二宫分院主任医师。1993年至今任现职。著有《食物过敏食疗法》。

菅原启子・绘

出生于日本福岛县。擅长为图书、杂志等创作插图。作品有《诺瓦克病毒》（感染疾病的秘密绘本系列 文：冈田晴惠），《我们不是大熊猫》（作者：佐藤信治），《比较食物的绘本》（作者：高冈昌江）等。

协助单位

特定非营利活动法人研究过敏母亲协会
东京健康安全研究中心 企划调整部健康危机管理信息科

图书在版编目（CIP）数据

哎！为什么喘不过气？ / （日）栗原和幸主编；
（日）菅原启子绘；朱爱玲译．—北京：中国大地出版社，2017.6
ISBN 978-7-5200-0038-3

I. ①哎… II. ①栗… ②菅… ③朱… III. ①儿童故事—图画故事—日本—现代 IV. ①I313.85

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第150419号

YOKU WAKARU KODOMO NO ALLERGY vol.4 KIKANSHI ZENSOKU
Copyright © 2014 KAZUYUKI KURIHARA and Illustrated by KEIKO SUGAWARA
All rights reserved.
Originally published in Japan in 2014 by POPLAR Publishing Co., Ltd. Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
POPLAR Publishing Co., Ltd.
through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.
北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-3969

哎！为什么喘不过气？

AI! WEISHENME CHUAN BUGUO QI?

责任编辑：刘瑞峰 崔 旭
责任校对：田建茹
出版发行：中国大地出版社
社址邮编：北京市海淀区学院路31号 100083
咨询电话：（010）66554600（编辑室）
网 址：<http://www.gph.com.cn>
传 真：（010）66554601
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：2.75
版 次：2017年6月第1版
印 次：2017年6月第1次印刷
定 价：38.80元
书 号：ISBN 978-7-5200-0038-3

版权所有 侵权必究

（如对本书有建议或意见，敬请致电本社；如本书有印装问题，请与图书销售中心联系调换）
电话：（010）56138517

目录

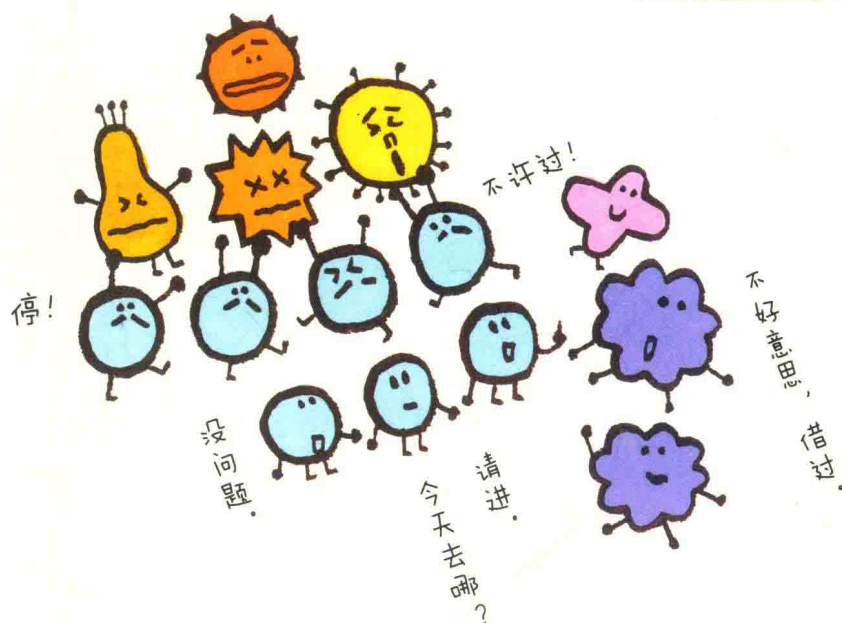
什么是过敏？	1
发生过这种事吗？① 某天在教室里	2
支气管哮喘轻微发作	3
支气管哮喘发作怎么办？	4
轻微发作	4
中度发作	5
重度发作	6
拨打 120 急救电话的要点	7
哮喘是怎么发生的？	8
预防发病的药和抑制发病的药	10
发生过这种事吗？② 打扫卫生时	12
支气管哮喘患者害怕螨虫、粉尘	13
学校里的注意事项·1	14
发生过这种事吗？③ 避险训练	16
烟尘导致病情发作	17
其他容易引发疾病的因素	18
学校里的注意事项·2	20
学校里的注意事项·3	22
体育课上发病怎么办？	23
校外实践和校外住宿的注意事项	24
去新地方，容易疲劳，引发病情	25
校外住宿的注意事项	26
支气管哮喘患者的日常生活	28
成人参考	30
索引	32

什么是过敏？

支气管哮喘是由于支气管（呼吸道）受到刺激而导致的过敏症。

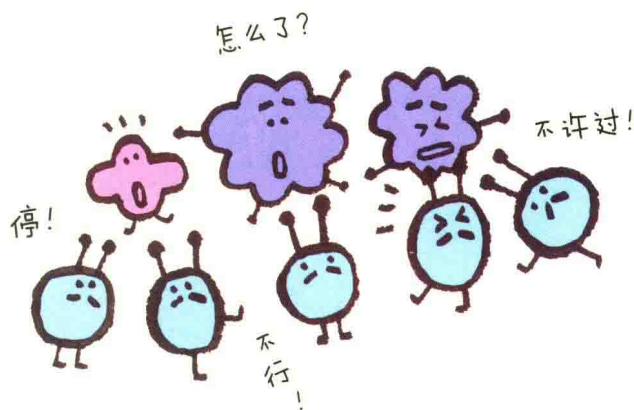
在了解支气管哮喘之前，先来简单了解一下什么是“**过敏**”。

人体受到有害物质入侵时，具有识别并清除有害物质机能的系统称为“**免疫系统**”。



过敏就是免疫系统失控，对进入体内的物质不辨好坏，都采取敌对措施。

引起过敏的物质称为“**过敏原**”。



★ 请阅读《我的身体与众不同1
嗨！认识一下我吧！》。

发生过 这种事吗?

① 某天在教室里



支气管哮喘 轻微发作

“支气管”是呼吸空气的通道。支气管受到冷空气、螨虫、粉尘等刺激时会变窄，导致呼吸困难，病情反复发作，就是“支气管哮喘”。

呼出气体时，会发出“咳咳”“咔咔”的声音。

严重时喘不上来气。经常在半夜和快天亮的时候发作，晚上睡不着，白天打瞌睡。

病情发作前，呼哧呼哧地喘气，咳嗽，吐痰，没精神，心情烦躁。



在日本，100 个小学生中，大约有 6 人患有支气管哮喘。



所以，每个班里有
2 ~ 3 人患有支气
管哮喘。

(2007 年 日本文部科学省调查)

支气管哮喘 发作怎么办？

哮喘发作时，根据症状轻重程度，可分为3种情况。但是，就算症状轻微，也不能强忍着，要告诉老师。要是小伙伴病了，立即告诉老师。

轻微发作

症状轻微，发出“咳咳”“咔咔”的呼吸声，有点儿流鼻涕。

咳咳
咔咔

饮食正常。

出现这些症状，保持安静，注意观察。

照常运动和学习。

躺下安静一会儿，就好了。



中度发作怎么办？



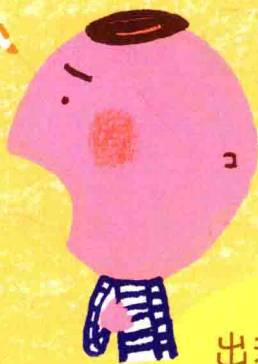
立即告诉老师，去保健室。服用医生开的药，抑制病情发作，做腹式呼吸（第11页）。大量喝水，有助于清痰，预防脱水。

记录用药时间，与家人联系。经过这些急救措施后，如果还不能康复，去医院就诊。

中度发作

咳得厉害，
咳声不断，
偶尔呕吐。

咳咳
咳咳



食欲特别
差，只能吃
一点儿。



出现这些症状，
立即服用止咳
药，不见好转需
立即就医。

运动、走路都
非常吃力，需
要静止休息。



躺下会感
到痛苦。

按压脊背会
觉得轻松。



重度发作

离得很远就能
听到咳嗽声，
站不起来。

太痛苦了，
不能吃东西。

咳咳
咔咔

不能走路。

出现这些
症状，非
常危险。

和他说话，
不能回应。

目光呆滞，叫
他也没有反应。

呼吸困难，
脸色苍白，
嘴唇发紫。

出现这些症状怎么办？

立即带病人去医
院。服用医生开
的止咳药，与家
人联系。

出现这些症状怎么办？



立即叫救护车，
与家人联系。

拨打 120 急救电话的要点

请老师或其他大人打电话。



不要惊慌，沉着冷静地采取正确行动。

① 说出需要急救的事情

★ 要在过敏性反应的患者旁边打急救电话。



你好，这里是 120。

有人需要急救。



② 说清楚需要救护车到达的地点

★ 在这里写下学校地址。



地址在哪儿？

○区(市街村) ○街○-○-○
○○小学。



③ 说清楚这些问题：什么时候发生的，谁，怎么回事，现在情况如何



发生了什么事？

一个三年级孩子，哮喘发作，
呼吸困难，嘴唇发紫。



④ 告知打电话人的姓名和电话

★ 拨打 120 后，还要告知联系方式。



请问你的姓名和电话。

我叫○○○，
我的电话是……



急救队出发后，需要进一步确认后续情况，经常会再打电话询问，所以，要保持电话畅通。

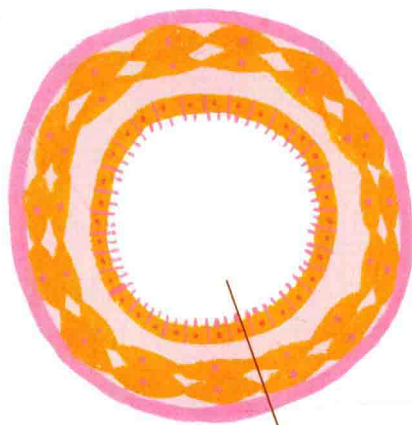
哮喘是 怎么发生的？

正常情况下，支气管内壁细胞排列整齐，没有间隙，形成一道屏障，保护身体，阻挡各种有害物质随呼吸进入体内。然而，哮喘患者的支气管内壁细胞容易破损，不能形成屏障保护身体。他们的支气管红肿，灰尘、冷空气等轻微刺激，会引起支气管的过敏反应。这就是呼吸困难的原因。

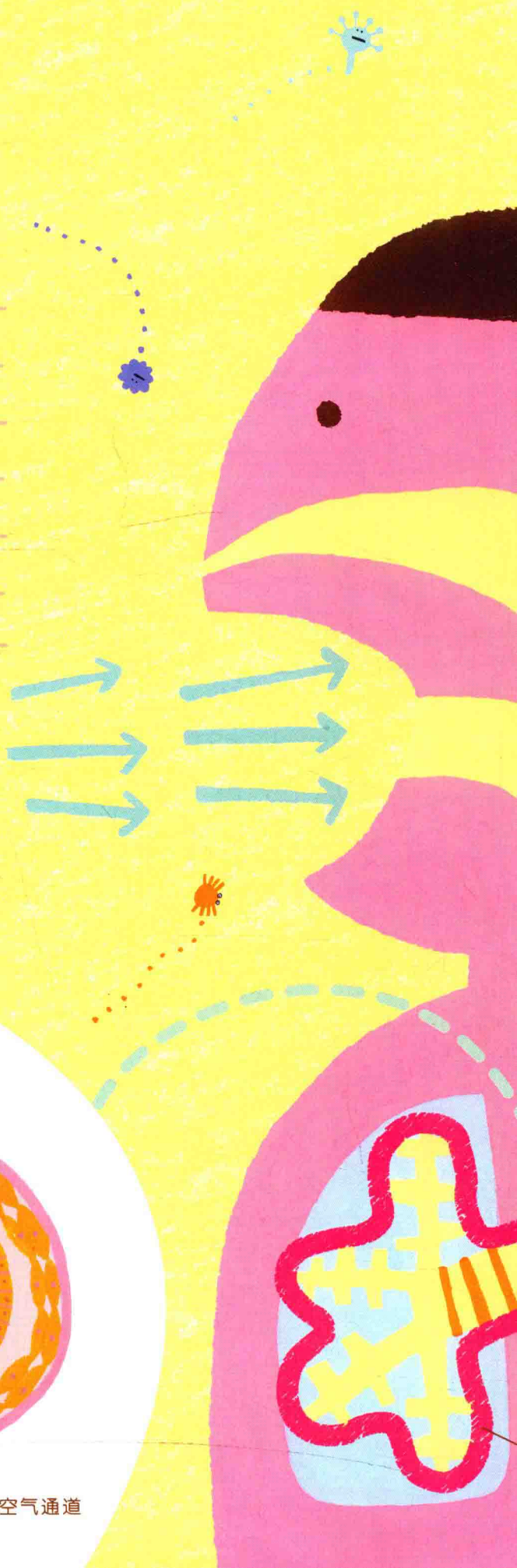
正常人的支气管

支气管内壁细胞排列整齐，与呼吸的空气直接接触，阻挡外部有害物质入侵，形成身体屏障。

支气管没有红肿，空气可以顺畅通过，呼吸轻松自如。



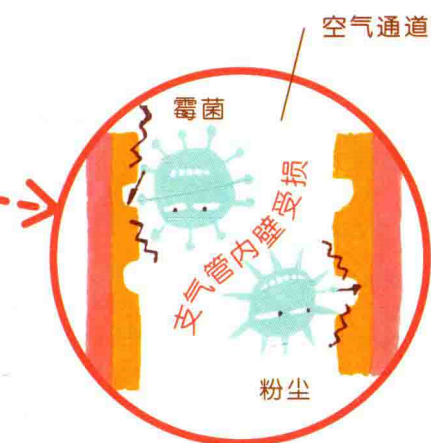
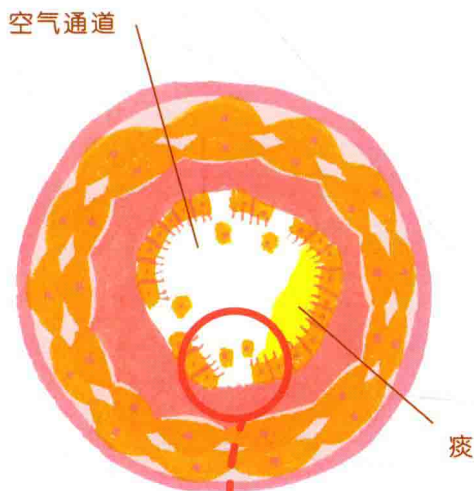
空气通道



支气管哮喘患者的支气管

病情没发作时的支气管

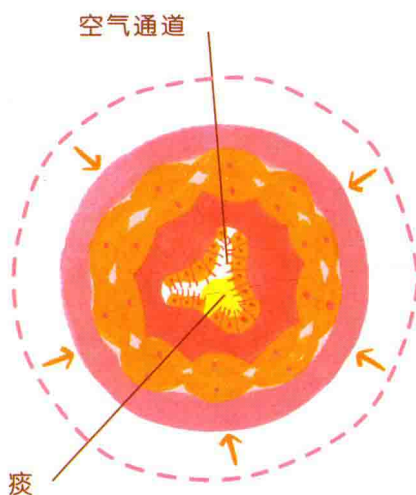
支气管哮喘没有发作时，内壁的保护屏障损坏，不能阻挡有害物质入侵，会受到很多外来物质的刺激。所以，支气管一直红肿，容易生痰。



霉菌、粉尘等常常会侵害支气管。

病情发作时的支气管

支气管紧紧收缩，红肿加重，堵塞空气通道。痰也容易堵在那里，感觉呼吸困难。



预防发病的药 和抑制发病的药

支气管哮喘患者要服药治疗，服用的药有两种，一种是“预防发病的药”，另一种是“抑制发病的药”。除了喝的药，用嘴吸入的药也不少。

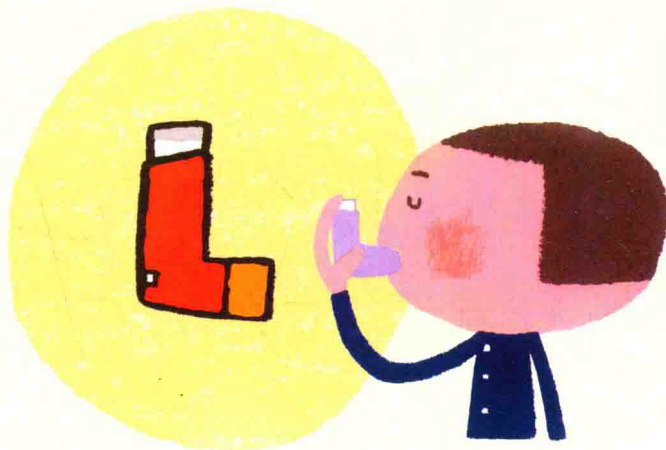
预防发病的药

为了预防发病，每天都要服用抑制支气管红肿的药。这类药物多用红色、橘色等暖色容器盛放。

● 吸入式类固醇药 ●



● 喘息治疗配合剂 ●



● 白细胞三烯受体拮抗药 ●



每天在家用雾化器吸入药物，预防支气管哮喘。



感觉要发病时，做腹式呼吸，让自己平静下来

平常多练习
腹式呼吸。

用鼻子吸气，
肚子鼓起来。

坐在椅子上，
两手放在肚子上。



用鼻子和嘴同时
呼气，肚子凹陷。

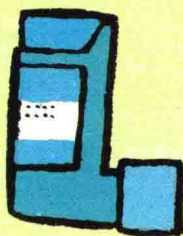
吐气时要拉长，
放慢节奏。



抑制发病的药

这类药物能扩张收缩的支气管，促进鼻腔空气流动，
多用绿色、蓝色等冷色容器盛放。

● 扩张支气管的药物 ●



吸入药



内服药

● 哮喘卡 ●

在没有熟人的地方，
如果哮喘发作，
把这张卡交给旁边的人求助。

可以向平时就诊的医生
询问办卡事宜。

可以在东京使用的“哮喘卡”



发生过 这种事吗?

② 打扫卫生时



今天打扫卫生。

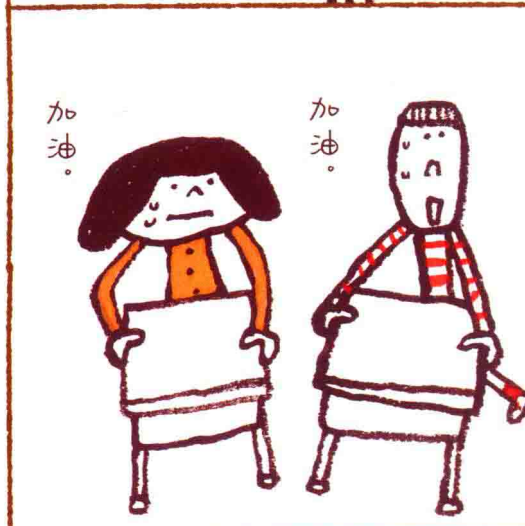
下课啦。

1



轮到我们
打扫走廊。

2



加油。

加油。

轮到我们打
扫教室。

3



今天，

我来擦灰尘吧。

4



你可以吗?

5



打扫灰尘，
应该没事吧?

为什么这么问呢?

6

支气管哮喘患者 害怕螨虫、粉尘

哮喘发作时，无论吸入什么东西，都会刺激支气管。任何引起刺激的东西都会导致过敏，包括螨虫、粉尘、霉菌、动物皮毛，以及空中飞扬的细微物质。

反复发作会加重支气管疾病。所以，如果哪里有引发支气管哮喘的东西，尽量不要接近。



打扫卫生时，
必须戴口罩。这样，
擦桌椅的时候可以防止吸入
螨虫、粉尘等。

螨虫、霉菌、粉尘、
动物皮毛等

