



主编 丁翠敏 胡文霞

气管炎 肺气肿 肺心病

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

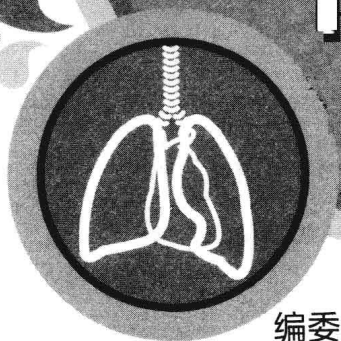
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 丁翠敏 胡文霞

气管炎 肺气肿 肺心病



编委 (按姓氏笔画排序)

丁翠敏 池亚茜 李 斌
张 驰 郑新华 胡文霞

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

气管炎·肺气肿·肺心病 / 丁翠敏等主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010. 9

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7630-0

I. ①气… II. ①丁… III. ①气管炎—防治②肺气肿—
防治③肺心病—防治 IV. ①R562.1②R563.3③R541.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177879 号

非常健康 6+1

气管炎·肺气肿·肺心病

主 编 丁翠敏 胡文霞

责任编辑 王 云

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.625

字 数 74 000

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7630-0

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

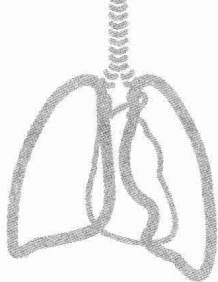
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿，老年人多见，50岁以上得病者高达15%。秋冬季节为发病高峰。病人每发生一次慢阻肺，就损害肺功能10%。因此，慢性支气管炎的防治就变的尤为重要了。到底如何预防呢？让我们先看看王大妈的一些“经验”。

人物：王大妈，67岁，6年前患上慢性支气管炎。

时间：早晨7时

王大妈醒了，但是她并不起身下床。稍一动弹，就可能喘不上气来。还常常咳嗽，咳得脸红脖子粗也不见她咳出什么来，老伴忙递过一把药物——抗生素、止咳药。久病成医的王大妈经常给自己治病，并且长期口服抗生素。几分钟后，王大妈小心翼翼地洗漱，就餐。然后立刻躺在沙发上，再也不敢动弹一下。

时间：中午12点

午饭时间到了，王大妈的老伴端来了从远房亲戚打听来的偏方。吃饭前总会先喝这些药，得病这几年，王大妈到处搜寻治疗老慢支的偏方、祖传秘方什么的，希望可以治愈自己的病。

到夏天的时候王大妈就开始冬病夏治，中药调理。药方来自于一个病友，这副把病友治好的神方，一直被王大妈视为宝物。

时间：晚上6点

晚餐前，王大妈望着窗外华灯初上的夜景，她一脸感伤。“每个冬天，我就只能呆在家里，门窗紧闭，不敢吹一丝凉风……直到第二年春暖花开。这滋味太难熬了呀！”

王大妈的家属们每一天都过得很紧张，他们担心稍微激烈一点的动作，就可能让王大妈犯病。为了让王大妈不犯病，老伴也终止了40年的吸烟嗜好，并在家里长了很多植物，来改善空气质量。还经常买各种各样的补药，希望王大妈赶快好起来。

王大妈的情况，可能代表了绝大部分慢阻肺病人，但是这样做到底对不对呢，为什么防治的效果还是不尽如人意？

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶6个方面，帮助广大气管炎、肺气肿、肺心病病人解决生活中的难题，全面系统，通俗易懂。

自 测 题

.....

- 问题 1：是否发病缓慢，多有慢性咳嗽、咳痰史？
- 问题 2：是否在劳累时感觉呼吸困难？
- 问题 3：是否随着病情发展，呼吸困难逐渐加重？
- 问题 4：是否气短，并且一年比一年严重？
- 问题 5：是否慢性轻咳？
- 问题 6：是否伴少量黏痰？
- 问题 7：是否胸闷、气急加剧？
- 问题 8：是否扩大的桶状胸？
- 问题 9：是否呼吸运动减弱？
- 问题 10：是否呼气延长？
- 问题 11：是否当继发感染时，出现胸闷、气急、发绀、头痛、嗜睡、神志恍惚等呼吸衰竭症状？

以上问题如果回答为“是”，或者某些症状比较严重持续不缓解时，说明有患病的可能，应及时就医。

目 录



第一部分 慢阻肺三部曲

P001

- 一、带你走进呼吸系统的世界 / 004
 - (一) 呼吸系统的功能及组成 / 004
 - (二) 气管、总支气管是如何构成的 / 005
 - (三) 支气管在肺内如何分支 / 006
 - (四) “小气道”的构成及功能特点 / 007
- 二、慢性支气管炎 / 009
 - (一) 正确认识支气管炎 / 009
 - (二) 慢性支气管炎发病原因 / 009
 - (三) 慢性支气管炎的诊断标准 / 012
 - (四) 支气管炎的临床表现及并发症 / 013
 - (五) 得了慢支怎么办 / 016
 - (六) 小儿亦患慢性支气管炎 / 018

三、肺气肿 / 019

- (一) 肺气肿的概念及形成原因 / 019
- (二) 肺气肿典型症状是呼气困难 / 020
- (三) 肺气肿的严重后果 / 024
- (四) 如何检查发现肺气肿 / 025
- (五) 肺气肿的治疗 / 026

四、肺心病 / 028

- (一) 什么是肺心病 / 028
- (二) 肺心病的临床表现 / 029
- (三) 肺心病的并发症 / 029
- (四) 肺心病要治本 / 031
- (五) 肺心病病人用药的注意事项 / 033

第二部分

P037

日常生活的合理安排

一、提高生活质量，养成良好的生活习惯 / 041

(一) 吸烟与 COPD 的关系 / 041

(二) 居住环境与 COPD 的关系 / 042

二、慢阻肺病人的春夏秋冬 / 046

(一) 冬病夏治 / 046

(二) 健康过秋冬 / 048

三、家庭氧疗 / 054

四、慢阻肺病人的心理调节 / 057

第三部分

P059

做个称职的家庭医生

一、家庭护理的主要内容 / 063

二、急性发作期的护理 / 065

三、排痰护理 / 067

四、肺心病病人的家庭护理 / 069

第四部分
营养与配餐

P071

- 一、慢性支气管炎的饮食 / 074
 - (一) 饮食原则及要求 / 074
 - (二) 巧做汤汁治慢支 / 076
 - (三) 几种食物选择 / 078
 - (四) 食疗粥 / 079
- 二、肺气肿病人的营养及饮食 / 081
 - (一) 营养原则 / 081
 - (二) 适宜食物 / 083
 - (三) 饮食禁忌 / 083
- 三、肺心病的营养治疗 / 085
 - (一) 加强营养治疗很重要 / 085
 - (二) 食疗原则 / 086
 - (三) 食疗秘方 / 088

第五部分

P091

适度运动有益健康

一、呼吸肌耐力锻炼 / 094

(一) 呼吸肌锻炼的原则 / 095

(二) 呼吸肌锻炼的分类 / 095

(三) 呼吸肌锻炼的方法 / 096

二、呼吸肌放松锻炼 / 100

三、运动锻炼 / 102

(一) 散步疗法 / 102

(二) 慢跑疗法 / 103

(三) 舞蹈疗法 / 105

(四) 爬楼梯疗法 / 106

四、运动量的掌握 / 107

(一) 适度锻炼 / 107

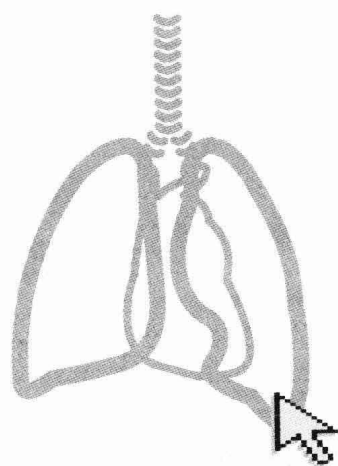
(二) 引起疲劳的原因及减轻疲劳感的对策 / 108

第六部分

P111

预防病情恶化和并发症

- 一、戒烟对慢阻肺病人的重要性 / 114
- 二、戒烟前的准备 / 116
- 三、戒烟的各种方法 / 118
 - (一) 尼古丁替代疗法的发展历程 / 118
 - (二) 尼古丁替代疗法的主要药物 / 119
 - (三) 其他戒烟方法 / 122
 - (四) 各种戒烟方法的比较 / 123
- 四、疫苗的接种 / 126
 - (一) 肺炎疫苗 / 126
 - (二) 流感疫苗 / 128



第一部分

慢阻肺三步曲

家庭护理

饮食营养

疾病治疗

运动健康

日常起居

防止恶化

专家提醒

自测题

.....

1. 呼吸系统的功能 ()
 - A. 吸入氧气, 呼出二氧化碳
 - B. 湿化空气
 - C. 加温空气
 - D. 防御功能

2. 下列关于小气道的描述哪项是正确的 ()
 - A. 小气道是指管径小于 5 毫米的支气管
 - B. 小气道的阻力占总气道阻力的绝大部分
 - C. 气体交换主要在肺小气道进行
 - D. 支气管炎、肺气肿等阻塞性肺疾病的病变最后累及小气道

3. 慢支的病因有 ()
 - A. 吸烟
 - B. 感染因素
 - C. 理化因素
 - D. 寒冷
 - E. 过敏因素