



倾情
奉献
西安交通大学出版社

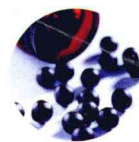
合理用药与调养

哮喘

Asthma

主编 李国光 杨璞娜

- ◎ 我们身边有哪些重要的过敏原
- ◎ 怎样进行哮喘的自我诊断
- ◎ 哮喘会不会危及生命
- ◎ 控制哮喘夜间发作用药技巧是什么
- ◎ 怎样躲避哮喘致死第一元凶『花粉』
- ◎ 哪些食物具有抑制过敏的作用



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS





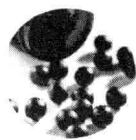
倾情奉献
西安交大医学出版

哮喘

「合理用药与调养」

Asthma

- ◎ 我们身边有哪些重要的过敏原
- ◎ 怎样进行哮喘的自我诊断
- ◎ 哮喘会不会危及生命
- ◎ 控制哮喘夜间发作用药技巧是什么
- ◎ 怎样躲避哮喘致死第一元凶「花粉」
- ◎ 哪些食物具有抑制过敏的作用



主编 李国光 杨璞娜
参编 李杨 虎凤仙 李丹



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书以问答形式生动具体地介绍了形形色色的哮喘、哮喘的病因、发病机理、规范化治疗以及哮喘患者的自我管理、生活调养、饮食调理和运动锻炼等内容,是一本大众看得懂、用得上的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

哮喘合理用药与调养/李国光 杨璞娜主编。—西安:西安交通大学出版社,2010.6
(医学专家答疑解惑丛书)
ISBN 978-7-5605-3525-8

I. ①哮… II. ①李… ②杨… III. ①哮喘—用法 ②哮喘—防治 IV. ①R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071634 号

书 名 哮喘合理用药与调养
主 编 李国光 杨璞娜
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 12 字数 169千字
版次印次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3525-8/R·115
定 价 26.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线:(029) 82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



支气管哮喘，简称哮喘。它既很古老，又很现代。说它很古老，是因为我国两千年前《黄帝内经》中就有本病的描述，称之为“哮喘”，至元代称为“哮喘”，现在中医多称其为“哮喘”。说它现代，是因为哮喘已成现代社会的一种流行病和较为突出的公共卫生问题。由于现代自然环境和社会环境变化，哮喘病的病因总量增大，成分复杂，使哮喘在许多国家和地区的发病率呈上升趋势，而且随着经济社会发展水平的提高，哮喘发病也随之上升。说它现代，还因为20世纪80年代以后对哮喘发病机制的研究有突破性进展，即从过去单纯认为哮喘是一种过敏性疾病，到揭示其本质是气道慢性炎症和气道的高反应性，从而将以往单纯解除支气管痉挛的治疗原则改为现代的将解除支气管痉挛、缓解症状、减轻气道炎症和减少气道重构形成作为主要治疗原则，形成“缓解与控制”两大治疗策略。

几年前，我们在美国逗留期间，霍普金斯大学的一位朋友告知，美国儿童哮喘患病率是中国的8倍多。他分析认为，美国的绿化面积大，各种花草树木繁茂，花粉扬散面积大，这可能是美国儿童哮喘患病率比中国高的主要原因。其实，据我们在美国的观察，美国儿童普遍爱吃冷饮，美国家居地毯也很普遍，儿童们在家里又多喜在地毯上嬉闹玩耍，而地毯是容易孳生各种螨虫的，这种生活方式，恐怕也是美国儿童哮喘高发的原因之一吧。事实上，从全球来看，哮喘是一种富裕病。经济发达国家和地区的哮喘患病率一般高于发展中国家。如世界儿童哮喘病平均患病率为3%~5%，而大多数经济发达国家或地区儿童哮喘患病率

远高于此平均水平，如新西兰为33.1% (1989年)、日本为7.3% (1992年)、美国为7.9% (1992年)等。多数资料表明，农村或较偏于原始生活的地区，哮喘的患病率明显地低于工业发达的城市。这些情况表明，哮喘流行的背后潜藏着许多值得寻求的现代因素，在预防中是不容忽视的。

我国人群中哮喘患者有数千万。值得注意的是，我国人群哮喘患病率虽远低于美国等经济发达国家，但哮喘死亡率却高达36.7/10万。哮喘是一种病程长、容易反复发作的慢性疾病，严重地影响着人们的生活、工作及学习，直接威胁到患者身心健康和生活质量，甚至危及生命。因此，我们要认真对待。

虽然对哮喘病因、发病机制的认识和防治措施的改进近几十年来取得了突破性进展，但对大多数哮喘患者进行根治仍然有一定难度。尽管如此，只要运用现代规范化治疗手段，哮喘是完全可以控制的，哮喘患者完全可以和正常人一样积极地工作，快乐地生活。同时，哮喘的预防和控制，更需要家庭和社会的支持。本书正是从这一角度出发，伴您走进形形色色的哮喘大观园，去浏览一下哮喘病因、发病机理、治疗和预防、哮喘患者应怎样生活起居、饮食调养以及运动锻炼等方方面面。书中语言通俗易懂，内容丰富生动，方法具体可行。愿本书成为您治病健身的良师益友。

李国光 杨璞娜

2010年1月



第一部分 走进哮喘大观园

一、什么是哮喘

- 002/您知道人是怎样进行呼吸的吗
- 004/什么是哮喘
- 005/为什么说哮喘是一种流行病
- 006/为什么说哮喘是一种富裕病
- 007/为什么说现代生活为哮喘推波助澜
- 009/为什么说我国哮喘死亡率最高
- 009/为什么说哮喘是一个严重的公共卫生问题
- 010/您知道世界哮喘日的由来吗
- 012/哮喘的防控目标是什么

二、哮喘形形色色

- 013/什么是过敏性哮喘
- 014/什么是感染性哮喘
- 015/什么是运动性哮喘
- 016/运动员有运动性哮喘吗
- 018/什么是药物性哮喘
- 019/什么是阿司匹林哮喘
- 020/什么是职业性哮喘
- 021/什么是月经性哮喘
- 022/什么是妊娠性哮喘
- 023/什么是心因性哮喘

- 
- 024/什么是咳嗽变异性哮喘
 - 025/什么是胃食管反流性哮喘
 - 026/什么是雷雨哮喘
 - 027/什么是新婚之夜哮喘
 - 029/什么是儿童哮喘
 - 029/什么是老年哮喘
 - 030/什么是脆性哮喘
 - 031/什么是难治性哮喘
 - 032/什么是危重症哮喘

三、哮喘病因探究

- 033/为什么说哮喘的病因扑朔迷离
- 034/什么是过敏原
- 035/我们身边有哪些重要的过敏原
- 041/为什么过敏可引起哮喘
- 042/为什么说哮喘发病关键是气道炎症反应
- 043/什么是气道高反应性
- 044/哮喘都是由过敏引起的吗
- 045/什么样的人容易得哮喘
- 046/遗传因素对哮喘的影响有多大
- 047/哮喘与性格有关系吗
- 048/哮喘与心理有关系吗
- 049/哮喘与气候、地理有何关系
- 050/哮喘与宠物有关系吗
- 052/为什么说西式快餐是引发哮喘的新凶手

四、怎样知道自己得了哮喘

- 053/哮喘发作有哪些表现
- 056/哮喘发作前有什么先兆
- 057/什么是不典型的哮喘
- 057/哮喘分为哪三期



- 059/医生根据什么诊断哮喘
- 060/怎样进行哮喘的自我诊断
- 061/为什么要向医生详细报告病史
- 063/什么是过敏原皮肤试验
- 064/怎样做过敏原皮肤试验
- 067/什么是激发试验
- 069/怎样进行支气管激发试验
- 070/检测血液特异性抗体IgE有什么用
- 072/是不是凡有咳嗽、气喘都是哮喘病
- 076/喘息性支气管炎是哮喘病吗
- 077/哮喘患者为什么会得肺气肿和肺心病
- 079/哮喘会不会危及生命

第二部分 哮喘用药面面观

一、药物治疗是主要手段

- 082/哮喘治疗的目标是什么
- 083/什么是哮喘的规范性治疗
- 084/治疗哮喘常用的药物有哪几类
- 085/ β 受体激动剂和 β_2 受体激动剂有什么作用
- 086/糖皮质激素在哮喘治疗中有什么重要作用
- 087/茶碱类药物治疗哮喘有什么特点
- 088/什么情况下使用抗胆碱类药物较好
- 089/什么是抗过敏药物治疗
- 090/白三烯受体拮抗剂对哮喘有什么作用
- 090/色甘酸钠和奈多罗米钠有什么作用
- 091/哮喘治疗需要用抗生素吗
- 092/治疗哮喘常用的非处方药物有哪几种



二、分期和阶梯式分级治疗是有效策略

- 093/什么是哮喘分期治疗
- 095/哮喘发作第一时间如何自我急救
- 097/自我急救对患者有哪些基本要求
- 098/怎样使用PEF仪
- 098/什么是哮喘高危患者
- 099/怎样使用三种剂型的吸入剂
- 100/不同年龄的患者怎样选择吸入剂装置
- 102/控制哮喘夜间发作的用药技巧是什么
- 102/哮喘发作时需不需要使用抗炎药
- 103/化痰止咳药对哮喘治疗有用吗
- 103/为什么要强调哮喘患者制订自我用药计划
- 104/重症哮喘治疗有什么特殊要求
- 105/什么是阶梯治疗
- 106/儿童哮喘阶梯治疗与成人有什么不同
- 108/长期吸入糖皮质激素是不是安全
- 109/什么是脱敏治疗
- 110/什么是联合治疗
- 111/对哮喘应怎样评估
- 112/妊娠性哮喘如何处理
- 114/为什么说哮喘是能够治愈的
- 115/影响哮喘患者预后的因素是什么

三、中医中药辨证治疗

- 116/中医是怎样辨证哮喘的
- 116/中医认为哮喘的病因是什么
- 119/治疗哮喘常用哪些方剂
- 120/治疗哮喘有哪些验方
- 122/治疗哮喘有哪些中成药
- 124/哮喘的中医外治法有哪些
- 125/为什么“冬病夏治”效果更好





第三部分 哮喘调养天地宽

一、起居调养防病原

- 128/起居调养对预防哮喘有什么意义
- 132/怎样躲避哮喘第一元凶——花粉
- 134/怎样清除致敏害虫——尘螨
- 135/怎样远离致敏宿主——宠物
- 137/怎样防除夏季哮喘祸首——真菌
- 139/怎样消除室内装修杀手——甲醛
- 141/怎样预防哮喘炎性因子——病毒
- 143/怎样拒绝致敏刺激——冷饮
- 144/怎样识别美食中的隐形哮喘因子——高蛋白
- 146/哮喘患者穿着应注意什么
- 147/哮喘患者四季养生的秘诀是什么
- 148/哮喘患者应怎样安排旅游

二、护理到位增疗效

- 149/哮喘患者临床护理的任务是什么
- 150/怎样做好哮喘急性发作期的护理
- 151/怎样做好哮喘缓解期的护理
- 152/为什么要注意药物治疗的心理护理

三、饮食调养防哮喘

- 154/怎样远离含过敏原的食物
- 155/为什么要避免或少吃刺激性和过于油腻的食物
- 156/为什么不能过量进食高蛋白食物





- 156/哪些食物具有抑制过敏的作用
- 158/高盐饮食对哮喘患者有什么不利
- 159/为什么酸性食物不利于哮喘康复
- 160/为什么哮喘患者喝合成饮料要慎重
- 162/哮喘发作时怎样做好饮食调养和水分补充
- 163/幼儿哮喘的饮食“六不过”原则指的是什么
- 164/中医对哮喘的饮食养生主张是什么
- 164/防治哮喘的常用药膳有哪些

四、心理保健亦良方

- 166/哮喘患者的心态有什么变化
- 167/为什么地震、父母偏爱、大哭大笑可诱发哮喘
- 167/为什么情绪感染或心理暗示是哮喘发作的扳机
- 168/依赖型性格与哮喘有什么关系
- 169/为什么良好的心理认知保健可提高患者的依从性
- 170/什么是哮喘患者的社会和家庭支持系统

五、哮喘与运动不绝缘

- 171/哮喘患者为什么也需要参加运动锻炼
- 172/怎样进行耐寒锻炼
- 175/为什么哮喘患者还需要进行体能锻炼
- 176/怎样选择体能锻炼运动项目
- 177/体能锻炼时要注意哪些事项
- 179/怎样进行呼吸体操锻炼
- 180/哮喘患者在锻炼中应怎样掌握运动量
- 181/为什么哮喘患儿也应参加运动锻炼





走进哮喘大观园

温馨提示

- 一、什么是哮喘
- 二、哮喘形形色色
- 三、哮喘病因探奇
- 四、怎样知道自己得了哮喘



一、什么是哮喘

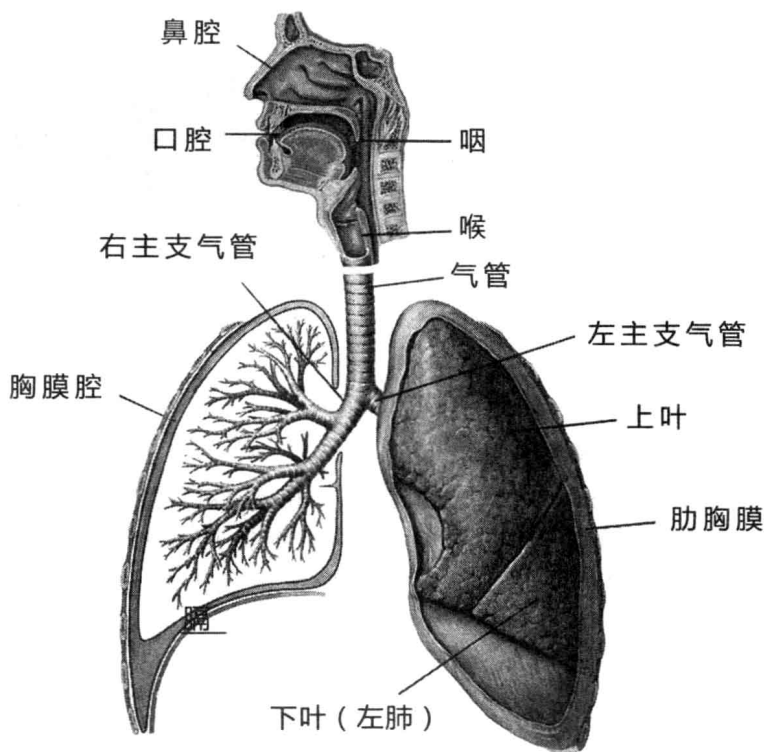


您知道人是怎样进行呼吸的吗

呼吸和心跳，这是人体生命现象两个最基本的征象。人只有能够自由呼吸，吸入清洁新鲜的空气，保证全身获得充足的氧气，才能够健康地生活、工作和学习，实现自己的理想。但是哮喘病却使人无法自由地呼吸，这是为什么？要知道什么是哮喘病，是什么原因导致不能自由呼吸，就要首先了解我们是怎样进行呼吸的。

用来进行呼吸的器官叫做呼吸系统。人通过呼吸系统在一吸一呼之间完成换气。人体的呼吸系统包括气道和肺两大部分。气道行使通气功能，包括鼻、咽、喉和气管、各级支气管；肺行使气体交换功能。在大脑中中枢神经的指挥下，胸部及





人体呼吸系统结构

气道周围肌肉的运动，使肺和气道有规律地张开和收缩，产生呼吸运动。张就吸气，收就呼气；吸进新鲜氧气，呼出二氧化碳，完成吐故纳新，实现生命活力。

正常成年人在平静时的呼吸频率为每分钟16~20次。女性较男性稍快2~3次。新生儿呼吸频率最快，为每分钟40~44次，1岁时为30次，4~7岁为22次。任何人正常情况下，是感觉不到自己的呼吸的。在情绪激动时，呼吸频率增快，这是正常现象。



什么是哮喘

哮喘病的全称是支气管哮喘，主要表现为呼吸困难。如果说得详细一点，哮喘是指气道在多种因素作用下发生阻塞的慢性疾病，它可以反复急性发作。由于哮喘发作时，患者细支气管平滑肌痉挛并伴有不同程度的黏膜水肿和黏液分泌增多，引起呼吸困难、胸闷或咳嗽等症状，多在夜间和（或）清晨发作、加剧，或在运动、劳累、情绪激动等情况下发作。常常出现广泛的可逆性气流受限，多数患者可自行缓解或经治疗缓解，但严重的会引发呼吸衰竭甚至死亡。



哮喘发作

其关键是以气道高反应性为基础，由炎症导致气道“敏感而脆弱”，使呼吸发生障碍。但是引起这种炎症的原因和导致哮喘突然发作的因素却非常复杂。因此，就存在着形形色色的哮喘病。

小贴士

“气道反应性增高”与“气道敏感而脆弱”是有密切联系的。由于气道反应性增高，在炎症刺激下，气道变得敏感而脆弱，容易出现病变。例如，正常人吸入冷空气或闻到敌敌畏味道并不会发生呼吸困难，而有的哮喘患者闻后就会发生气道狭窄，出现喘息。研究发现，哮喘患者对各种刺激物的敏感性为正常人的100~1000倍。气道高反应性是哮喘患者出现各种症状的基础。



为什么说哮喘是一种流行病

根据世界卫生组织（WHO）公布的资料，哮喘是高发的呼吸系统常见病，在世界范围内流行。近二十年来，美国、英国、澳大利亚、新西兰等国家哮喘患病率和死亡率有上升趋势。全世界目前约有3亿哮喘患者，而且这个数字还在继续增加，每年死于哮喘病的人达18万多。据调查美国自1985年至1996年的11年间，各年龄段哮喘总患病率由原来的3.7%上升到5.6%；不同年龄组比较，以年轻人的哮喘患病率上升得更为明显。美国全国近三十年来，哮喘患病率增加了数倍，患病率现为8%。

在大多数发展中国家，哮喘患病率都较低，但也有少数发展中国家患病率较高。如印度，估计5~11岁的儿童哮喘患病率为10%~15%，大约有1500万~2000万哮喘患者。加罗林群岛（西太平洋）高达50%，而巴布亚新几内亚几乎为零。在巴西、哥斯达黎加、秘鲁和乌拉圭，儿童的哮喘患病率为20%~30%。在肯尼亚，哮喘发病率接近20%。

我国哮喘患者有上千万人。2002年全国儿科协作组再次对我国儿童哮喘患病率进行了调查，结果显示城市儿童哮喘患病率为0.12%~3.34%，全国平均为1.54%，与1988~1990年间的1.1%比较约上升40%；广州13~14岁儿童的哮喘患病率从1994年的3.2%上升到2001年的4.8%，并且远远高于全国儿童哮喘平均患病率（1.54%）的水平。该项调查发现，重庆儿童哮喘患病率为4.36%，居全国首位，其次是上海，患病率最低的是青海和西藏，为0.1%左右。

小贴士

哮喘可以发生在任何年龄，但主要发生在青少年和年轻人
群。首次发生大多在婴幼儿与12岁以下的少年中。

