

得了哮喘

怎么办

DELE XIAOCHUAN ZENMEBAN

张庆坤 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

得了哮喘怎么办

主 编

张庆坤 谢英彪

编 著

游国龙 林中德 陈金宜

黄建魁 张 勇 郭传阳

蔡吉成 苏 强 李 颖

金盾出版社

内 容 提 要

本书由临床一线专家精心编写而成。重点介绍了哮喘的基本知识和治疗方法。内容包括西医治疗,中医治疗,以及自然疗法的饮食疗法、运动疗法、针灸疗法、按摩疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法等。其最大特点是告诉患者,哮喘不是什么可怕的疾病,只要认真、科学地治疗是可以康复的。全书内容翔实、通俗易懂,可供医务人员、哮喘患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

得了哮喘怎么办/张庆坤,谢英彪主编. —北京:金盾出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5082-5033-5

I. 得… II. ①张…②谢… III. 哮喘-诊疗-问答 IV. R562. 2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028042 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:143 千字

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



哮喘是我国城乡居民常见病多发病，严重危害人们的身体健康。国民的科学素质与健康水平的高低，关系到全面建设小康社会的进程。不少人由于缺乏卫生保健与疾病防治知识，出现了疾病的征兆常常被忽视，得了病又不知道怎么办，致使小病酿成大病，严重影响了他们的生活质量和家庭幸福。为此，我们编写了《得了哮喘怎么办》一书，目的就是向亿万城乡居民传播健康新理念，播撒常见病的防治知识，做到无病早防，有病早治，使城乡居民的健康状况进一步得到改善。

《得了哮喘怎么办》是以城乡常见的哮喘为主线，介绍了哮喘的基本知识和治疗方法。重点阐述了哮喘西医治疗，中医治疗，以及自然疗法的饮食疗法、运动疗法、针灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、心理疗法、生活起居疗法等。本书有以下三个特点：一是内容丰富实用，科学性强；二是文字通俗流畅，深入浅出；三是方法简便易行，安全可靠。这是一本让亿万城乡居民一读就懂，一学就会、一用就灵的医疗卫生科普读物。由于方法简便实用，便

于患者在家庭进行自疗,还可作为城市家庭自我预防、治疗的常备书籍。

愿《得了哮喘怎么办》一书成为医务工作者、哮喘患者及其家人的良师益友。

张庆坤 谢英彪



目 录

一、基础知识

1. 什么是支气管哮喘? (1)
2. 何谓哮喘性支气管炎? (3)
3. 特殊类型的哮喘有哪几种? (3)
4. 哮喘发作的诱因有哪些? (6)
5. 哮喘与过敏反应有什么关系? (9)
6. 小儿为什么容易患支气管哮喘? (10)
7. 婴儿喂养与哮喘发病有关吗? (10)
8. 家庭中致儿童哮喘的污染源有哪些? (12)
9. 压力会加重儿童哮喘发作吗? (13)
10. 电磁辐射为什么会引起儿童哮喘? (14)
11. 典型的支气管哮喘有哪些临床表现? (14)
12. 支气管哮喘如何分期? (15)
13. 小儿支气管哮喘有哪些临床表现? (15)
14. 幼儿哮喘有哪些特点? (16)
15. 小儿哮喘的特点有哪些? (17)
16. 什么是哮喘先兆期? (18)
17. 哮喘急性发作时有哪些临床表现? (18)
18. 哮喘慢性发作时有哪些临床表现? (19)
19. 什么是哮喘持续状态? (20)
20. 哮喘发作时会并发肺部感染吗? (21)



21. 哮喘发作时会并发黏液栓阻塞与肺不张吗? (21)
22. 哮喘发作会引起自发性气胸吗? (22)
23. 哮喘发作会引起纵隔气肿和皮下气肿吗? (23)
24. 哮喘发作会并发呼吸衰竭吗? (23)
25. 哮喘会导致肺气肿吗? (24)
26. 哮喘会导致猝死吗? (24)
27. 哮喘可能伴发哪些过敏性疾病? (25)
28. 小儿哮喘可分为哪几种? (25)
29. 为什么哮喘多在夜间发作? (26)
30. 为什么有的小儿哮喘在发育过程中会逐渐好转? (28)
31. 支气管哮喘临床如何分型? (29)
32. 小儿支气管哮喘如何鉴别诊断? (30)
33. 支气管哮喘与慢性喘息性支气管炎有什么区别? (30)
34. 怎样鉴别支气管哮喘与肺曲真菌病? (31)
35. 有些哮喘是不是被误诊了? (32)
36. 重症哮喘的诊断标准有哪些? (33)
37. 哮喘患者有哪些体征? (33)
38. 支气管哮喘与上呼吸道狭窄、肺水肿有哪些不同? (34)
39. 隐匿性哮喘应如何诊断? (34)
40. 诊断支气管哮喘应做哪些检查? (35)
41. 支气管哮喘的特异性检查有哪些? (36)
42. 血中嗜酸性粒细胞不高就不能诊断哮喘吗? (39)
43. T 细胞亚群与哮喘有哪些关系? (40)
44. T 细胞亚群检测对诊断和治疗哮喘有何指导意义? (40)
45. 肺功能检测的常用项目及适应证有哪些? (41)
46. 哮喘患者的肺功能检查有哪些改变? (42)
47. 哮喘发作时血液气体分析有什么改变? (43)
48. 什么是哮喘的一级预防? (44)



49. 什么是哮喘的二级预防?	(45)
50. 什么是哮喘的三级预防?	(45)
51. 居家如何预防哮喘发作?	(46)
52. 母乳喂养能预防哮喘与过敏吗?	(47)
53. 春季如何预防小儿哮喘?	(48)
54. 秋末冬初如何预防小儿哮喘?	(48)
55. 怎样预防夜间哮喘发作?	(49)

二、西医治疗

1. 哮喘一般药物治疗原则是什么?	(51)
2. 防治支气管哮喘的措施是什么?	(52)
3. 哮喘治疗的目的是什么?	(52)
4. 哮喘的疗效判断标准是什么?	(52)
5. 治疗哮喘的药物有哪些?	(53)
6. 氨茶碱治疗哮喘的机制是什么?	(57)
7. 小儿服茶碱类药物要注意什么?	(58)
8. 使用氨茶碱有何禁忌?	(59)
9. 什么是气雾剂药物?	(60)
10. 治疗哮喘常用的气雾剂有哪些?	(61)
11. 如何正确使用气雾剂?	(62)
12. 哮喘患者为什么要学会“喷药”?	(63)
13. 哮喘发作为什么需用激素治疗?	(64)
14. 为什么使用激素时应权衡利弊?	(64)
15. 减少激素的不良反应有哪些措施?	(64)
16. 激素应用的指征和方法是什么?	(65)
17. 应用激素的注意事项有哪些?	(65)
18. 治疗哮喘的常用激素制剂有哪些?	(66)



19. 小儿哮喘能不能根治? (67)
20. 哮喘在家中发作时应如何处置? (68)
21. 哮喘不发作时是否需要治疗? (69)
22. 什么是特异性免疫治疗? (69)
23. 怎样进行特异性免疫治疗? (70)
24. 什么是雾化吸入疗法? (71)
25. 哮喘先兆期如何防治? (73)
26. 哮喘急性发作时应如何治疗? (74)
27. 小儿哮喘急性发作时如何治疗及护理? (74)
28. 哮喘持续状态怎样治疗? (78)
29. 怎样治疗慢性支气管哮喘? (79)
30. 老年人哮喘用药应注意什么? (79)
31. 妊娠合并哮喘怎么办? (81)
32. 如何对支气管哮喘患者进行护理? (82)

三、中医治疗

1. 中医怎样辨别哮喘寒热虚实? (85)
2. 中医的哮喘治疗为什么强调“急则治其标,缓则治其本”?
..... (85)
3. 哮喘发作期中医如何治疗? (86)
4. 哮喘缓解期中医如何治疗? (87)
5. 哮喘如何选择中成药治疗? (87)
6. 哪些验方可治疗支气管哮喘? (88)
7. 哪些药浴方可治疗支气管哮喘? (92)
8. 哪些中药敷脐方可治疗支气管哮喘? (95)
9. 如何用中药磨擦治疗支气管哮喘? (97)
10. 哮喘如何冬病夏治? (97)



四、自然疗法

(一) 饮食疗法	(99)
1. 支气管哮喘患者如何食疗?	(99)
2. 哮喘儿童如何饮食调养?	(100)
3. 哮喘患者的饮食应注意什么?	(102)
4. 小儿支气管哮喘有何饮食宜忌?	(103)
5. 哮喘急性发作时的饮食调养原则是什么?	(104)
6. 慢性哮喘反复发作期的饮食调养原则是什么?	(104)
7. 哮喘缓解期的饮食调养原则是什么?	(105)
8. 适宜哮喘患者的饮料有哪些?	(106)
9. 适宜哮喘患者的主食有哪些?	(111)
10. 适宜哮喘患者的菜肴有哪些?	(115)
11. 适宜哮喘患者的汤羹有哪些?	(124)
(二) 运动疗法	(129)
12. 运动疗法治疗哮喘的机制是什么?	(129)
13. 运动锻炼的具体方法有哪些?	(130)
14. 哮喘患者如何做立式呼吸保健操?	(131)
15. 哮喘患者如何做坐式呼吸保健操?	(132)
16. 做呼吸保健操要注意什么?	(133)
17. 有支气管哮喘的儿童可以活动吗?	(133)
18. 哮喘儿童可以进行体育锻炼吗?	(134)
19. 为什么患运动性哮喘的儿童仍需参加运动?	(135)
20. 哮喘患儿适宜做哪些运动?	(135)
21. 哮喘儿童如何参加秋季运动?	(137)
22. 做体操能防治小儿哮喘吗?	(138)
23. 小儿怎样做防治哮喘的医疗体操?	(139)



24. 运动疗法有哪些注意事项?	(140)
(三) 针灸疗法	(141)
25. 针灸疗法为什么能治疗哮喘?	(141)
26. 如何用针灸治疗哮喘?	(142)
27. 耳压疗法如何治疗哮喘?	(143)
28. 梅花针疗法为什么能治疗哮喘?	(144)
29. 怎样用梅花针治疗哮喘?	(145)
(四) 按摩疗法	(146)
30. 怎样自我按摩治疗支气管哮喘?	(146)
31. 支气管哮喘实证怎样按摩治疗?	(147)
32. 支气管哮喘虚证怎样按摩治疗?	(147)
(五) 拔罐疗法	(148)
33. 如何用拔罐法治疗支气管哮喘?	(148)
(六) 刮痧疗法	(148)
34. 刮痧疗法为什么能治疗哮喘?	(148)
35. 怎样刮痧治疗支气管哮喘?	(149)
(七) 心理疗法	(150)
36. 心理疗法为什么能治疗哮喘?	(150)
37. 用心理疗法治疗哮喘要注意什么?	(153)
38. 为什么要重视小儿哮喘的心理治疗?	(155)
(八) 起居疗法	(156)
39. 哮喘患者如何安排居室?	(156)
40. 穿着服饰对哮喘患者有影响吗?	(157)
41. 怎样穿衣才能预防哮喘?	(158)
42. 如何采取措施缓解儿童哮喘症状?	(159)
43. 怎样照顾好哮喘患儿?	(160)
44. 日常生活中如何护理哮喘儿童?	(162)
45. 如何护理哮喘发作时的儿童?	(162)



46. 小儿哮喘的家庭护理要注意什么? (163)
47. 冬季小儿哮喘要注意哪些防护? (165)

五、其他疗法

1. 量子疗法为何能治疗哮喘? (167)
2. 如何用量子疗法治疗哮喘? (167)
3. 如何用音乐疗法治疗哮喘? (169)
4. 如何用频谱疗法治疗哮喘? (170)
5. 如何用森林疗法治疗哮喘? (171)



一、基础知识

1. 什么是支气管哮喘?

支气管哮喘是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞和 T 淋巴细胞等多种细胞参与引起的气道慢性炎症。这种气道炎症使易感者对各种激发因子产生气道反应,并可引起气道缩窄,表现为反复发作性的喘息、呼吸困难、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间和(或)清晨发作并加剧,常出现广泛多变的可逆性气流受限,多数患者可经治疗或自行缓解。长期以来认为,哮喘的发病机制是支气管平滑肌痉挛,使气道狭窄、阻力增高,引起哮喘发作。有研究表明,哮喘的本质是气道发生慢性非特异性炎症。主要的炎性细胞是嗜酸性粒细胞和肥大细胞。这些炎性细胞释放出许多炎性递质,反过来又加重气道炎症,使黏膜水肿、黏液腺增生、分泌亢进,平滑肌肥厚、痉挛,引起气道狭窄、呼吸困难而发病。

支气管哮喘是呼吸系统疾病中的常见病,随着工业化的发展、环境污染的加重,目前发病率有明显上升趋势。从 2000 年起,每年 5 月的第一个周二这一天,定为世界哮喘日。欧洲工业化国家的支气管哮喘发病率达 7%~10%。我国近年来,大、中城市哮喘发病率已达 4%,且仍有上升趋势。哮喘发作常有季节性,一般春、秋季发病率较高,寒冷地区比温暖地区发病率高。哮喘可发生于任何年龄,但半数以上在 12 岁以前发病,其中部分在青春期后可缓解,也有若干年后再次发病;其余半数中有三分之一的患者在 40 岁以前发病。值得注意的是,目前 50 岁以上,尤其是老年人发病逐渐增多,可能与免疫功能下降或免疫功能失衡有关,与目前环



境污染加重也有直接联系。儿童期发病的预后明显好于中、老年发病者。支气管哮喘的性别差异在儿童时期较明显,男、女发病的比例是1.5~3.3:1,而成人无明显性别差异。

支气管哮喘属于反复发作的呼吸道过敏反应性疾病,是幼儿时期的一种常见病,多发于冬、春季节,气候变化或精神激动常能诱发此病。一般支气管哮喘常有家族史或个人过敏史,婴幼儿湿疹,过敏性鼻炎,病毒、细菌或支原体感染,吸入粉尘、皮屑,以及进食鱼虾等均可诱发毛细支气管痉挛、黏膜水肿、黏液分泌物增多,致使小支气管及毛细支气管腔狭窄,造成呼吸困难。哮喘可反复发作,夜间较重。发作时,患儿呼吸困难,以呼气时为甚,并伴有哮鸣音、表情痛苦、不能平卧、面色苍白、口唇发绀、出冷汗。若哮喘持续较久,可并发急性心力衰竭。小儿哮喘一般预后较好,大多数患儿在青春期前后可自然痊愈。支气管哮喘急性发作时有以下几种表现:

(1)呼吸困难:常紧随先兆症状后出现胸闷、胸部紧迫,甚至窒息感,胸部似被重石所压,10~15分钟后,发生以呼气困难为主的呼吸困难,并伴有哮鸣音。患者被迫端坐,不能平卧,头向前俯,两肩耸起,两手撑膝,用力喘气。发作持续几十分钟到数小时,可自行缓解或经治疗后缓解。

(2)咳嗽、咳痰:常在先兆期因支气管黏膜过敏而引起咳嗽,一般表现为干咳,至发作期咳嗽减轻,以喘息为主。待发作接近尾声时,支气管痉挛及黏膜水肿减轻,大量分泌物得以排出,而咳嗽、咳痰症状加重,咳出较多稀薄痰液或黏液性痰。若合并感染时,可咳出脓性痰。少数患者咳嗽是惟一的表现。

(3)其他症状:支气管哮喘发作较严重、时间较久者,可有胸痛。部分患者也可有呕吐,甚至大小便失禁。当呈重度持续发作状态时,有头痛、头昏、焦虑和病态行为,以及神志模糊、嗜睡和昏迷等精神、神经症状。若合并感染,则可有发热。



2. 何谓哮喘性支气管炎?

哮喘性支气管炎是一种婴幼儿时期的呼吸道过敏性疾病。哮喘性支气管炎是轻微的哮喘、过敏性支气管炎、急性支气管炎、单纯性支气管炎等疾病的总称。这种病的主要症状是咳嗽不止,有痰且痰咳不清。如果是“哮喘”,则后期会出现不发热却用肩呼吸,呼吸时肋骨间凹陷,并发出呼哧呼哧的声音,出现呼吸困难的症状。而患哮喘性支气管炎时,则见不到呼吸困难,即使有也不易发觉。

哮喘性支气管炎多为感冒引起。在幼儿园得了感冒,其他孩子3日左右便好,而有哮喘性支气管炎的孩子的症状却要持续2周至1个月左右,刚要治好又接连感冒,而且每次咳嗽都更厉害。这是它的特点。另外,许多情况下,是因为父母某一方有体质过敏。

很多婴儿被诊断为哮喘性支气管炎,占总体的2~3成,但最后被诊断为哮喘的只占其中的1成(即总体的2%~3%)。哮喘性支气管炎患儿,大多到2~3岁便会自然痊愈。有轻微的痰不处理也没关系,但如果是整天咳嗽,或咳嗽不止并常有呕吐等情况,建议到小儿科就诊,一边接受治疗,一边等待孩子慢慢长大。即使变成哮喘,由于治疗方法已经取得很大进步,因此大多数人长大前就会治好。不过,有时会带来生命危险,有时还会一直拖到成人为止,因此建议不要掉以轻心,应在专科医生的指导下耐心接受治疗。

3. 特殊类型的哮喘有哪几种?

(1)老年人哮喘:一般人以为,哮喘及过敏性疾病很少在年老时才初次发病,这种说法是不确切的。有些人在退休后才发生哮喘及过敏性疾患,这并不罕见。当然,胸部不适、咳嗽,并不都是



慢性支气管炎和肺气肿,也可能是哮喘。一般说来,这种呼吸道障碍也是可以恢复的。有的老年人搬到新居后,可在1~2年内对新的致敏原发生反应,从而发展为过敏症状,流涕、眼痒、打喷嚏。患者常以为是感冒,若症状持续,就应考虑有过敏症的可能。老年人的过敏与哮喘治疗,需要综合考虑。因为他们除了哮喘外,或许还有高血压、冠心病、关节病等。故在每次看哮喘病时,应该列出患者目前所服用的各种药物,因为有些治疗高血压的药物会影响哮喘。同时要注意,在使用气雾剂时,有时因为关节疾病而影响正确使用。所以,要选择不同吸入气雾剂的辅助工具,并适当采用一些口服药物。对于用药后的反应,患者应该随时与医生相互沟通,才能取得较好疗效。

(2)妊娠哮喘:有哮喘的妇女,常顾虑哮喘病是否会遗传给子女。目前有些资料显示,大约有三分之一的哮喘妇女在妊娠期间病情加剧,三分之一减轻,三分之一无明显变化。妊娠期间用药如果未能很好控制哮喘,对胎儿会有不良影响,导致围生期婴儿死亡率增高,未成熟儿和低体重儿出生率增加。因此,应用药物控制哮喘仍被大家所采纳。除了肾上腺素、酚妥拉明等药物外,多数治疗哮喘的药物对胎儿的危害性很小。根据病情,合理吸入色甘酸钠、丙酸倍氯松、舒喘灵和口服氨茶碱,不至于使异常胎儿的发生率增加。哮喘急性发作时,应积极治疗,防止胎儿缺氧的发生。可在此时吸入支气管扩张剂。病情重时,也可口服及静脉注射激素,其目的是必须控制症状和维持正常肺功能。

(3)鼻炎与哮喘:哮喘患者常合并有过敏性鼻炎,有时也会合并鼻窦炎。上呼吸道疾病能影响下呼吸道功能,如过敏性鼻炎、鼻窦炎未加控制,可使哮喘症状加重,或使哮喘不易控制。故在治疗哮喘的同时,必须考虑这些疾病对哮喘的影响。过敏性鼻炎在其发作时,常伴有气道反应性增高,部分患者可合并哮喘。一般常见者为常年性过敏性鼻炎,可发生于任何季节及不同年龄,但以青