



老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

丛书主编 张爱珍



慢性支气管炎的护理与康复

主编 包家明 副主编 尹 萍



老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

慢性支气管炎的护理与康复



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性支气管炎的护理与康复 / 包家明主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

(老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书)

ISBN 978-7-117-13485-9

I. ①慢… II. ①包… III. ①慢性病: 支气管炎—护理 ②慢性病: 支气管炎—康复 IV. ①R473.5 ②R562.209

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第203680号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

慢性支气管炎的护理与康复

主 编: 包家明

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5

字 数: 125千字

版 次: 2010年12月第1版 2010年12月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13485-9/R·13486

定 价: 14.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



随着我国经济的发展和人民生活水平的不断提高，人均期望寿命逐年延长，我国已步入老龄化社会。老年人患慢性病的几率增加，各种慢性病的发生率也逐年增高，由这些慢性病导致的各种并发症、身体残障甚至死亡等严重后果的发生率也不断上升。同时，老年人也是最庞大的医疗服务对象群体，他们面临不同程度的就医困难、医疗开支昂贵等社会热点和难点问题。

为此，积极推进社区卫生服务，加快全科医学、社区医学与家庭医学的发展，是我国卫生事业改革和发展的重要任务。对于逐年增加的老年人群，应该积极促进他们的健康生活，早期做好慢性疾病的预防，规范慢性疾病的治疗，减轻老年病人的身心痛苦，减少医疗费用的开支，促进社会和谐、家庭和睦、生活和美。这是我国卫生事业的工作重点之一，全社会都应给予支持和帮助。

由浙江大学城市学院张爱珍教授组织并担任丛书主编的《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书》，包括老年人常见的高血压、糖尿病、肥胖症、营养失衡性疾病、骨质疏松症、慢性支气管炎、更年期综合征、痛风、消化性溃疡、老年性痴呆、冠心病、肿瘤、脑卒中和偏瘫、骨折等14种疾病。全书紧扣老年人的生理特点，结合老年疾病的国内外研究进展及编者的临床经验和科研成果，叙述了疾病的发生原因、临床特点、行为干预与治疗，重点对社区和家庭的护理与康复内容进行了详实的描述，力求全书的实用性、可读性、科普性及可操作性，同时配上通俗易懂的插图，让读



者能更好地汲取全书的核心内容，理解健康文化的内涵。

这套由人民卫生出版社出版、围绕社区医学和家庭医学的系列丛书，是一套集科学性和实用性为一体的科普读物。该书能帮助老年人自学医学知识，通过学习做到无病防病、小病早治、有病救治，提高自身健康水平。从事全科医学工作的医务人员通过阅读该书，可以掌握丰富的社区护理与康复知识，再结合自己的临床经验，能够更好地进行老年疾病的健康教育，做好老年慢性病的防治，提高卫生工作水平。该丛书的出版对于加强社区卫生服务、推进老年医学知识的普及都有一定的价值和意义。我愿为此书作序，希望它对我国老年慢性病病人的康复和健康发挥积极作用。

卫生部科技教育司副司长

孟 群

2007年12月





前言

随着我国经济发展、全球气候的变化、空气污染和人们生活方式的改变，我国慢性支气管炎的发病率呈增长的趋势。慢性支气管炎具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点，它严重危及病人的心、肺等脏器功能，危害人们的身心健康，影响人们的生活质量。

慢性支气管炎直接影响老年人的生活质量和其他慢性疾病的发生，做好老年人的慢性支气管炎预防具有十分重要的意义。鉴于老年人属弱势群体，要使他们能生活健康，寿命延长，生活质量提高，生命质量提升，就一定要让他们学会科学生活，合理营养，适宜运动，平和心态。

卫生部近年来积极推广全科医学教育、全科医师培养、全科医疗服务，加强社区卫生服务工作。老年慢性支气管炎病人要主动就诊于社区医院或全科医疗服务中心，增强预防意识，做好早期行为干预，努力减少呼吸道疾病。

健康教育是公认的一种低成本高效益的措施。努力做好健康教育可以降低慢性支气管炎的发病率、提高呼吸道感染的有效治疗率，同时还可以减少并发症，降低医疗费用，提高老年人的生命质量。为此，浙江大学城市学院组织从事临床医学、临床护理教学与科研工作的医师、护师共同参加编写《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书——慢性支气管炎的护理与康复》。

本书共有四大部分，紧密围绕老年慢性支气管炎的医学知识展开论述，重点介绍老年慢性支气管炎在社区和家庭的护理与康复的基本知识，供老年慢性支气管炎病人自学与应



用。社区医师、护士开展慢性支气管炎健康教育也可以此书作为参考书。相信通过本书的健康文化传播，将会使老年慢性支气管炎病人与健康老年人一样，做到老有所学、老有所养、老有所乐。

由于编者的水平有限，编写时间较仓促，若存在不足之处，敬请读者谅解。

包家明
2010年9月





第一篇 基础篇

一、呼吸与呼吸器官	1
1. 呼吸器官的构造和功能	1
2. 人为什么要呼吸	3
3. 人的正常呼吸频率	4
4. 人是怎样完成呼吸运动的	4
5. 人是如何控制呼吸的	5
6. 人的呼吸方式有哪几种	6
7. 什么是呼吸功能障碍	7
8. 呼吸功能如何评定	8
9. 什么是呼吸困难	9
10. 呼吸停止分哪几种类型	10
二、慢性支气管炎的发生	10
1. 什么是慢性支气管炎	10
2. 我国慢性支气管炎发病情况	11
3. 慢性支气管炎发病原因有哪些	11
4. 哪些人容易得慢性支气管炎	13
5. 年龄与慢性支气管炎有何关系	13
6. 吸烟与慢性支气管炎有何关系	14
7. 气候变化与慢性支气管炎有何关系	14
8. 空气污染与慢性支气管炎有何关系	15
三、慢性支气管炎与相关疾病	16
1. 慢性支气管炎有哪些并发症	16



2. 什么是肺气肿和阻塞型肺气肿.....	17
3. 慢性支气管炎与肺气肿有何关系.....	17
4. 什么是慢性肺源性心脏病	18
5. 慢性支气管炎与肺源性心脏病有何关系	18
6. 什么是支气管哮喘.....	19
7. 慢性支气管炎与支气管哮喘有何关系	20
8. 什么是慢性喘息型支气管炎	21
9. 慢性喘息型支气管炎与支气管哮喘如何区别	21
10. 什么是呼吸衰竭.....	22
11. 慢性支气管炎与呼吸衰竭有何关系	23
12. 什么是气胸	23
13. 慢性支气管炎与气胸有何关系.....	24
14. 什么是慢性阻塞性肺病	25
15. 哪些因素可以引起慢性阻塞性肺病	25
16. 慢性阻塞性肺病对人体有哪些危害	26
17. 吸烟与慢性阻塞性肺病有何关系	27

第二篇 临床篇

一、慢性支气管炎的特点与分类

1. 慢性支气管炎诊断标准是什么.....	29
2. 慢性支气管炎发病因素有哪些.....	30
3. 慢性支气管炎发病特点有哪些.....	31
4. 慢性支气管炎并发症有哪些	31
5. 阻塞型肺气肿的诊断标准有哪些.....	32
6. 肺源性心脏病的诊断标准有哪些.....	33
7. 支气管哮喘诊断标准有哪些	33
8. 慢性喘息型支气管炎有哪些特点.....	33
9. 支气管哮喘与慢性喘息性支气管炎有什么区别.....	34



二、慢性支气管炎的临床表现.....34

1. 慢性支气管炎分几期，有哪些临床表现34
2. 慢性阻塞型肺气肿的演变过程及临床表现36
3. 慢性支气管肺炎有哪些临床表现.....36
4. 支气管扩张有哪些临床表现37
5. 慢性呼吸衰竭的演变过程及临床表现.....37
6. 慢性肺源性心脏病的临床表现及并发症39
7. 支气管哮喘的演变过程及临床表现.....40
8. 气胸有哪些临床表现.....41
9. 慢性阻塞性肺病有哪些临床表现.....41

三、实验室检查42

1. 慢性支气管炎病人需要做哪些检查.....42
2. 做血液检查时需要注意些什么.....43
3. 为什么要做痰液检查.....43
4. 怎样留取痰液标本.....44
5. 为什么要拍X线片检查.....44
6. 什么是肺功能测定.....44
7. 什么是动脉血气分析.....46
8. 动脉血气分析的常用指标及意义.....46

四、慢性支气管炎的治疗47

1. 慢性支气管炎的治疗原则及目的.....47
2. 慢性支气管炎急性发作的治疗方法有哪些47
3. 慢性支气管炎缓解期的治疗方法有哪些48
4. 阻塞型肺气肿的治疗方法有哪些.....49
5. 慢性呼吸衰竭的治疗方法有哪些.....50
6. 肺源性心脏病的治疗方法有哪些.....50
7. 慢性支气管炎病人在治疗中常存在哪些问题52
8. 吸氧对慢性支气管炎的治疗起到什么作用52
9. 慢性支气管炎的非药物治疗指哪些.....53
10. 什么是慢性支气管炎病人的心理治疗54



第三篇 护理篇

一、慢性支气管炎的社区护理	55
1. 社区慢性支气管炎防治的群体活动	55
2. 社区慢性支气管炎的健康教育与健康促进	56
3. 参与社区慢性支气管炎的护理活动	56
4. 关爱社区老年慢性支气管炎病人的健康	58
5. 推进健康管理及健康体检工作	58
二、慢性支气管炎病人的家庭护理	60
1. 呼吸如何测量	60
2. 慢性支气管炎病人家庭如何护理	60
3. 慢性支气管炎病人有哪些营养问题	63
4. 慢性支气管炎病人营养不良的后果有哪些	64
5. 慢性支气管炎病人如何进行饮食调养	65
6. 慢性支气管炎病人有哪些食疗方法	68
7. 慢性支气管炎病人应忌哪些食物	70
8. 慢性支气管炎病人发病时如何选择饮食方式	71
9. 慢性支气管炎病人的生活环境	72
10. 天气变化时慢性支气管炎病人应该注意些什么	74
11. 为什么不宜多去公共场所	75
12. 慢性支气管炎病人可以过性生活吗	75
13. 慢性支气管炎病人有哪些心理需要	75
14. 慢性支气管炎病人心理表现有哪些	76
15. 慢性支气管炎病人怎样保持健康的心态	78
16. 慢性支气管炎病人如何进行心理咨询	80
17. 慢性支气管炎病人怎样设计运动计划	81
18. 运动对人体产生哪些影响	82
19. 慢性支气管炎病人选择哪些运动方式比较适合	83
20. 慢性支气管炎病人如何保持良好的睡眠	85
21. 慢性支气管炎病人气急不能平卧, 影响睡眠怎么办	86



22. 理想的睡眠时间指哪些	87
23. 什么是长期家庭氧疗	87
24. 什么人需要接受长期家庭氧疗	89
25. 怎样才能知道自己是否缺氧	89
26. 可供家庭使用的氧疗有哪些	90
27. 专业氧疗与一般吸氧有什么不同	92
28. 长期氧疗有不良反应吗	92
29. 家庭氧疗中应注意哪些问题	94
30. 慢性支气管炎病人如何判断氧疗效果	95
31. 目前常用的气雾吸入器是哪几种	97
32. 哪些人需要使用气雾吸入器	98
33. 怎样正确使用定量雾化吸入器	99
34. 慢性支气管炎病人痰液有什么特点	100
35. 为什么要鼓励慢性支气管炎病人排痰和化痰	100
36. 排痰和化痰的方法有哪些	101
37. 慢性支气管炎病人家庭怎样处理痰液	103
38. 慢性支气管炎病人怎样预防气胸的发生	103
39. 呼吸突然停止如何急救	104
40. 阻塞型肺气肿家庭如何护理	107
41. 肺源性心脏病家庭如何护理	108

第四篇 康复篇

1. 慢性支气管炎病人康复的目的是什么	111
2. 慢性支气管炎病人康复的内容有哪些	111
3. 慢性支气管炎病人怎样训练有效咳嗽	112
4. 什么是全身耐力训练	113
5. 为什么要进行全身耐力及力量训练	113
6. 全身耐力及力量训练包括哪些内容	115
7. 什么是有氧运动和无氧运动	116



8. 如何掌握轻快步行的方法	119
9. 慢性支气管炎病人怎样进行太极拳锻炼	120
10. 慢性支气管炎病人怎样进行气功锻炼	122
11. 慢性支气管炎病人运动中应注意哪些问题	123
12. 慢性支气管炎病人怎样进行上肢力量训练	124
13. 慢性支气管炎病人怎样进行腹肌肌力训练	125
14. 慢性支气管炎病人怎样进行呼吸锻炼	126
15. 提高肺活量的呼吸方法有哪些	129
16. 什么是空气浴	130
17. 怎样进行空气浴	130
18. 什么是能量节约技术	132
19. 能量节约与慢性支气管炎有何关系	133
20. 能量节约与肺气肿、肺源性心脏病有何关系	133

第五篇 预防篇

1. 家庭怎样早期预防慢性支气管炎	135
2. 夏季如何预防慢性支气管炎	136
3. 秋季如何预防慢性支气管炎	137
4. 冬季如何预防慢性支气管炎	138
5. 春季如何预防慢性支气管炎	139
6. 如何预防慢性阻塞性肺病	141
7. 如何预防肺源性心脏病	142
8. 如何预防慢性呼吸衰竭	143
9. 慢性支气管炎病人如何戒烟	144
10. 如何提高耐寒力	145
11. 如何预防环境污染	146
12. 慢性支气管炎病人家中常备哪些药品	148



第一篇 基础篇

一、呼吸与呼吸器官

1. 呼吸器官的构造和功能

呼吸器官由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成。肺是气体交换的场所，其余器官是气体的通道——呼吸道。人体的呼吸器官是通过呼吸运动吸入空气，空气中的氧通过肺泡与毛细血管交换进入循环系统再输送到全身各组织器官，同时各组织器官代谢产生的二氧化碳经呼吸器官排出体外，达到维持正常人体新陈代谢的功能。

呼吸道：呼吸道包括了鼻、咽、喉、气管、支气管，呼吸道的黏膜有黏液腺，能分泌黏液，可以黏着呼吸道内的颗粒；黏膜上皮细胞有纤毛，纤毛有规则而协调地摆动，可以不断地将黏液和吸入的颗粒一起排出。因此，呼吸道黏膜对机体来说具有保护功能，若呼吸道黏膜过于干燥或受到有害气体及病原体等的伤害，这种保护功能会减弱。老年人的呼吸器官往往老化，加上小气道的陷闭，影响分泌物的排出而容易发生感染，从而导致肺功能下降。

鼻：鼻腔是呼吸道的起始部分，前部长有鼻毛，能阻挡空气里的灰尘吸入，鼻腔表面有一层黏膜，黏膜内有丰富的毛细血管，能温暖吸入的冷空气。黏膜还能分泌黏液（就是平常所说的“鼻涕”），使鼻腔保持湿润，粘住吸入空气里的灰尘和细菌，对吸入的空气起着清洁的作用。

咽：咽是呼吸道和消化道的共同通路，位于口腔后部，分为鼻咽（与鼻腔相对）、口咽（与口腔相对）、喉咽（在喉的后部）三部分。



喉：在颈前部，气管的上端，食管之前，是呼吸的通道和发声的器官。喉壁主要由喉软骨、喉黏膜和喉肌构成。喉软骨由不成对的甲状软骨、环状软骨、会厌软骨和成对的杓状软骨等构成；喉黏膜由上皮和固有膜构成，有丰富的感觉神经末梢，受到刺激会引起咳嗽，从而将异物排出；喉肌属于横纹肌，与吞咽、呼吸及发声等运动有关。

气管和支气管：气管和支气管为连接喉与肺之间的管道，是主要呼吸器官之一。气管壁由黏膜层、黏膜下层、外膜组成。气管是圆筒形的管道，上端接喉的下方，可用手摸到，下端在胸腔内分为左、右支气管，全长约12厘米。支气管入左右两肺后，反复分支，愈分愈细，形成树枝状的细支气管，最后通入肺泡。

肺：呈半圆锥形，位于胸腔内，左右各一，左肺两叶，右肺三叶。细支气管最后形成肺泡管，每一肺泡管附有很多肺泡。人的肺泡估计总数有7.5亿个。这样多的肺泡使呼吸面积非常广阔（约130平方米），以保证气体交换的顺利进行。肺泡表

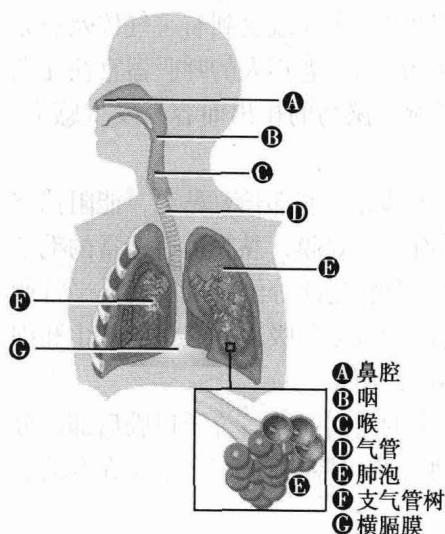


图1 气管、支气管与肺



面缠绕着毛细血管网。吸气时，空气进入肺泡，其中的氧气，进入毛细血管中的血里；同时，血里的二氧化碳进入肺泡中。呼气时，二氧化碳由肺泡经支气管和气管排出体外。

2. 人为什么要呼吸

呼吸是人最重要的生命活动之一，呼吸停止了，生命也就停止了。在人体中进行的一切活动都必须有能量供给，能量主要来源于食物，即在糖、脂肪、蛋白质三大营养物质中。然而，这些营养物质必须通过氧化分解才能释放能量，要氧化就必须有氧气，而氧在我们体内贮存量很少，仅够几分钟消耗。因此，氧化三大营养物质所需要的氧，必须通过呼吸从外界不断摄取。同时，如果我们大脑细胞缺氧6分钟左右，就要受到致命的损伤，心脏缺氧将停止跳动。因此，呼吸是一刻也不能停止的。

三大营养物质在体内氧化时还会产生大量的二氧化碳，就像物质在大自然中燃烧放出黑烟一样，对人体是有害的。当大量二氧化碳堆积在人体内时，人就会感到头昏、头痛、惊厥，甚至造成中枢麻痹等严重后果。因此，我们必须一刻不停地通过呼吸运动，吐故纳新，吸进新鲜氧气，排出二氧化碳，才能保证人体的正常生命活动。呼吸运动又是通过呼吸肌收缩和舒张引起的胸廓节律性扩大和缩小形成的，分为吸气过程和呼气过程。

吸气过程的形成：吸气是由吸气肌即膈肌和肋间肌收缩引起的。膈肌位于胸腔和腹腔之间，构成胸腔的底，静止时向上隆起，形似钟罩；收缩时，隆起的中心下移，从而增大胸腔的上下径。正常情况下，吸气时膈肌收缩使横膈下降、腹壁外隆，同时肋间肌收缩，胸廓前部向外上方移动，胸廓扩张，引起胸腔和容积增大，肺内压低于大气压，因此，外界气体进入肺内，这就形成吸气过程。

呼气过程的形成：呼气是由呼气肌即膈肌和肋间肌松弛引



起的。正常情况下，呼气时膈肌松弛，腹壁回缩，同时肋间肌放松，肋骨向内下方移动，从而引起胸腔和肺的容积减小，肺内压高于大气压，肺内气体被呼出，这就形成呼气过程。

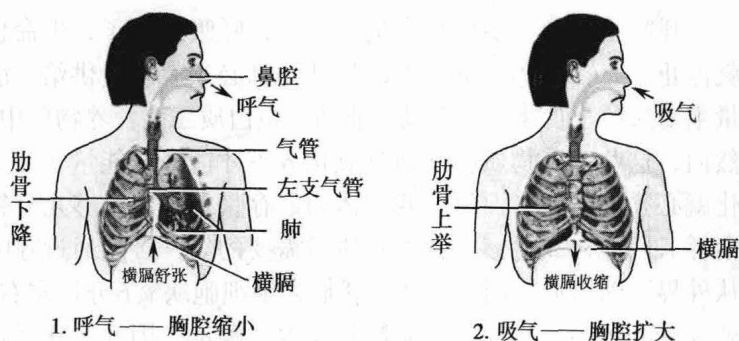


图2 吸气与呼气过程的形成

3. 人的正常呼吸频率

呼吸频率是指单位时间（一般以1分钟计算）内呼吸的次数。正常成人安静时呼吸频率为16～20次/分钟，节律均匀而整齐。呼吸频率在12次/分以下为呼吸减慢，每分钟超过24次为呼吸增快。呼吸减慢常见于人体的代谢率降低、休克以及明显颅内压增高等；呼吸增快主要见于肺炎、肺气肿、支气管哮喘、心力衰竭及神经精神障碍等，人体运动和情绪变化加强时，呼吸频率也会随之加快。呼吸频率的测定方法是数每分钟的呼吸次数而得到的数字。或者测15秒钟，再乘以4。发现呼吸频率异常，应及时找出原因并进行处理。

4. 人是怎样完成呼吸运动的

呼吸是机体与外界环境之间氧气和二氧化碳的气体交换过程，包括三个连续的环节，外呼吸（包括肺通气和肺换气）、气体在血液中的运输、内呼吸（组织换气）。