

平息 哮喘

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 崔红生 李成卫



哮喘危害严重，它可以引发多种疾病。只有改变不健康的生活方式，与医生建立信赖关系，积极配合医生的治疗，加强自我测，坚持长期保健策略，才能摆脱哮喘的困扰。


R562.2
C970

○ 做自己的保健医生

平息 哮喘

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 崔红生 李成卫

 北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平息哮喘 / 崔红生, 李成卫主编. —北京: 北京出版社, 2005
(做自己的保健医生)
ISBN 7-200-05864-5

I. 平… II. ①崔… ②李… III. ①哮喘—诊疗 IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111866 号

做自己的保健医生
平息哮喘

PINGXI XIAOCHUAN
崔红生 李成卫 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京鑫正大印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 8.625 印张 176 千字
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—10000

ISBN 7-200-05864-5/R·276

定价: 15.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

北京出版社直销电话: 010-62013123

伦洋公司直销电话: 010-62361304

编辑部业务电话: 010-58572288

邮箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编 王庆国


丛书副主编 (按姓氏笔画排列)

王新月 仝小林 刘占文 刘 洋
李宇航 李澎涛 李成卫 张印生
张洪春 杨金生 高 飞 彭建中
韩学杰

本书主编 崔红生 李成卫

本书副主编 于作洋

本书编委 于作洋 王新月 王雪茜
张邵勤 李成卫 刘 洋
张 凯 韩学杰 张印生
崔红生



怎样使用本书

哮喘是呼吸道常见病，也是多发病。目前全世界有近2亿患者，我国患病率接近1%，患病人数在1千万以上，其中半数在12岁以前发病。它是严重危害人们身心健康、减弱劳动能力、降低生活质量的一种疾病，而且难以得到根治。随着经济的发展，社会的进步，物质生活水平及健康保健能力的不断提高，人们迫切希望能够做到无病早防、有病早治，以达到早预防、早检查、早发现、早诊断、早治疗的目的。书中介绍有关哮喘病的疾病防治、饮食护理、医学动态等信息，希望人们能够正确认识、科学保健、珍惜身体、关爱生命，让人人都能够正常呼吸！

哮喘知识教育

了解哮喘的基本医学常识，做到心中有数。

去医院看病

了解就医程序和医生对哮喘的诊治过程。

配合医生治疗

战胜哮喘的关键。

饮食配合：合理的饮食调养，学会治疗哮喘。



药物配合：使你掌握正确的治疗哮喘的方法。

运动配合：运动是生命和健康的源泉。

心理配合：教你通过心理治疗哮喘。

自我监测与并发症预防


防微杜渐，把并发症消灭在萌芽状态。

自我治疗

展示多种简便易行的非药物治疗哮喘的方法。

长期保健策略

着重介绍哮喘患者生活起居、衣食住行、工作出游等多方面的保健知识。



第一章 哮喘的健康教育 1

基础知识 3

哮喘是一种气道的慢性炎症性疾病 3

支气管哮喘的患者病率在逐年升高 6

关于儿童哮喘 7

关于老年人哮喘 8

中医对支气管哮喘的认识 9

临床表现 26

哮喘的四大症状：喘息、呼吸困难、咳嗽和胸闷 27

哮喘的病因 29

我国得哮喘的人有 2000 万 29

哮喘的本质是气道炎症 31

哮喘 50% 是由于过敏反应引起 33

过敏反应性哮喘发展的三个阶段 35

诱发哮喘的因素 35

儿童哮喘的诱发因素 38

牛乳喂养婴儿支气管哮喘发病率高 39

感冒是哮喘的诱发因素 40

哮喘与气温变化有关 41

哮喘与湿度变化有关 42

哮喘与气压变化有关 43

空气离子变化对哮喘患者有影响 43

哮喘发作与环境有关 45

哮喘与精神紧张、情绪变化有关 46

自主神经功能低下容易引发哮喘 47

- 运动是诱因之一 48
- 吸烟可诱发哮喘 48
- 哮喘患者中约有10%对酒精过敏 49
- 哮喘发作与月经、妊娠有关 49
- 哮喘多发于春秋季节 50
- 孕妇的饮食、药物及感染与婴儿哮喘有关 50
- 诱发哮喘的常用药物 51
- 过敏性鼻炎与哮喘有较密切的关系 52
- 哮喘能遗传 53
- 婚前作免疫咨询能减少哮喘发生 54

哮喘的危害 55

- 哮喘病的危害 55
- 儿童哮喘影响生长发育 56
- 哮喘的并发症 56

战胜哮喘 57

- 同哮喘导致的痛苦说“再见”! 57
- 国际上公认的哮喘长期管理计划和长期管理目标 59
- 监测哮喘管理中的一些问题 61
- 哮喘患者自我管理教育的内容 62
- 哮喘患者要配合医生的长期随访 63
- 参加“哮喘之家”的活动 65
- 坚持记哮喘日记 67
- 哮喘患者不能遵循治疗管理计划的常见原因 67

医患问答 68

第二章 去医院看病 73

就医信号 75

- 哮喘的危险征象与就医 75
- 哮喘发作的先兆症状 76
- 哮喘发作时的症状一：阵发性哮喘 76
- 哮喘发作时的症状二：慢性哮喘 77
- 哮喘发作时的症状三：哮喘持续状态 78
- 能听到哮鸣音未必一定是哮喘 79
- 没有哮鸣音不一定不是哮喘 79

住院的准备 80

- 哮喘患者急性发作期的住院标准 80
- 住院治疗注意事项 81

医生的检查 82

- 支气管哮喘的辅助检查 82
- 支气管哮喘的特异性检查 84
- 支气管哮喘患者的体格检查 88
- 检查过敏原的方法 89
- 血气分析 90
- 肺功能检查 91
- 呼吸试验 92
- 峰流速仪的用途和使用 93

医生的诊断 95

- 支气管哮喘的类型 96
- 支气管哮喘的诊断标准 99
- 应注意的鉴别诊断 100

- 哮喘严重度的分级 101
- 内源性哮喘、外源性哮喘和混合性哮喘 102
- 食物变应性哮喘 103
- 药物性哮喘 104
- 阿司匹林哮喘 105
- 职业性哮喘 105
- 运动性哮喘 107
- 咳嗽变异性哮喘 108
- 婴幼儿哮喘 109
- 月经性哮喘 110
- 激素依赖性和抵抗性哮喘 111
- 难治性哮喘 111

医生的治疗 113

- 制定儿童和成年人哮喘长期管理的个体化治疗方案 113
- 选择药物治疗 114
- 哮喘长期管理的阶梯式治疗方案 120
- 小于5岁儿童的哮喘控制的阶梯式治疗方法 121
- 制定控制哮喘发作时的个体化方案 123
- 哮喘发作的管理：家庭治疗 125
- 规定定期的随访治疗 125

医患问答 127

第三章 积极配合医生治疗 133

饮食配合 135

- 哮喘对机体的营养代谢的影响 135
- 哮喘患者主要营养素的供给 136
- 哮喘患者饮食调养的目的 140
- 哮喘患者的饮食安排 141
- 哮喘患者宜清淡饮食 142
- 哮喘患者饮食忌过冷、过热 142
- 哮喘患者宜少食多餐 143
- 哮喘患者饮食宜细嚼慢咽 143
- 哮喘患者饮食应忌过甜 144
- 哮喘患者为什么不宜喝冷饮及人工配制的含气饮料 145
- 哮喘患者应忌吸烟、饮酒 147
- 哮喘患者要定时饮食 147
- 哮喘患者进食时应保持心情舒畅 149
- 哮喘患者要低盐饮食 149
- 哮喘患者应少吃味精 150
- 哮喘急性发作期的饮食调养 151
- 慢性哮喘反复发作期的饮食调养 152
- 哮喘缓解期的饮食调养 152
- 小儿哮喘的饮食调养 153
- 喂养有过敏体质婴儿的方法 154

运动配合 155

- 哮喘患者进行运动的好处 157
- 适合哮喘患者进行的运动 157

- 哮喘患者要正确进行运动 158
- 哮喘患者进行运动时适宜的环境 159
- 哮喘患者运动时要心情舒畅 160
- 哮喘患者进行运动应持之以恒 161
- 哮喘患者发热时不宜进行运动 161
- 哮喘患者进行运动的注意事项 162
- 哮喘患者的放松练习 163
- 哮喘患者的腹式呼吸练习 164
- 哮喘患者矫正呼气的练习 165
- 哮喘病人呼吸操锻炼的方法 166
- 哮喘患者的医疗体操 167
- 哮喘儿童的体格锻炼 168
- 哮喘儿童的医疗体操 168
- 练太极拳有助于哮喘患者的康复 170
- 哮喘患者练太极拳的注意事项 171
- 哮喘患者的耐寒运动 172
- 哮喘患者的耐力性运动 172
- 心理配合 173**
- 哮喘患者的不良心理状态 173
- 哮喘患者进行心理调养的原则 175
- 注意放松自己, 消除精神紧张 176
- 哮喘患者要学会自我调节情绪 178
- 积极参加娱乐活动, 有助于哮喘患者康复 179
- 正确服药 181**
- 哮喘在家发作时的紧急处理 181

碘化钾是最早的治疗支气管哮喘的特效药 183

家庭护理 184

护理药物治疗中的哮喘患者 184

护理危重期的哮喘患者 186

护理恢复期的哮喘患者 186

护理吸氧的哮喘患者 187

哮喘患者夜间哮喘急性发作的护理方法 189

哮喘患者家庭护理注意事项 190

医患问答 191

第四章 自我监测与并发症及其预防 193

自我监测 195

通过先兆期症状进行监测 195

中医预防哮喘复发的经验 195

并发症与预防 198

支气管哮喘发作期的并发症 199

支气管哮喘的反复发作的并发症 201

预防支气管哮喘复发的方法 203

肺气肿和肺心病 203

呼吸骤停和呼吸衰竭 204

气胸和纵隔气肿 204

心律失常和休克 205

闭锁肺综合征 205

儿童生长发育迟缓 206

第五章 家庭疗法 207

中医药膳 209

- 饮食原则 209
- 预防保健 210
- 主食的选择 210
- 肉食的选择 210
- 蔬菜的选择 210
- 水果的选择 211
- 精选菜肴配方 211
- 精选药膳配方 213
- 常用饮料、鲜汁、饮、露 216
- 常用汤类配方 216
- 常用羹汤 218
- 常用保健酒、醪、醴 219
- 常用粥类 219
- 保健茶 220
- 饮食禁忌 221
- 哮喘的简便食疗小方 222

熏洗疗法 225

- 冷水浴 226
- 海水浴 227
- 温泉疗 228

其他疗法 229

- 日光浴 229
- 空气浴 230

- 森林疗法 231
中药背心和药枕 232
音乐疗法 233

第六章 预防与保健 235

预防 237

- 预防哮喘发生 237
避免暴露于危险因素 238
防止哮喘复发 239
防止反复呼吸道感染变为哮喘 241
防止特应质的人变为哮喘 241
防止毛细支气管炎变为哮喘 242

健康生活 243

- 哮喘患者的衣着 243
哮喘患者的居室 244
预测及防治睡眠后支气管哮喘发作 244

四季养生要诀 245

- 哮喘患者的春季调养 245
哮喘患者的夏季调养 247
哮喘患者的秋节调养 248
哮喘患者的冬季调养 249

哮喘与婚育 250

- 优生优育与哮喘有何关系 250
有哮喘病的青年能否结构和生育 252
月经、婚姻、怀孕和分娩对哮喘的影响 252

哮喘对孕妇和胎儿的影响 254

肺功能较差的哮喘孕妇怎样度过围生期 255

工作与出行 257

关于职业哮喘 257

旅游有助于哮喘患者康复 259



第一章 哮喘的健康教育

主题

掌握哮喘知识，对自己的健康做到心中有数。

目的

积极、主动地配合医生治疗，控制好自己的疾病，提高生活质量。

问题

什么叫哮喘？哪些人容易患哮喘？哮喘还能治好吗？

