



- 哮喘治疗的常用药物
- 如何面对食物过敏
- 哮喘患者的饮食设计
- 哮喘的食疗方法
- 哮喘患者如何做运动
- 几种针对哮喘的运动方式
- 自我检测的内容
- 急性发作时的家庭管理

拥有健康呼吸

——哮喘防治新理念

主 编 顾洪亮

Yongyoujiankanghuxi
xiaochuanfangzhixinlinian

上海科学技术出版社

拥有健康呼吸

y

哮喘防治新理念

ongyoujiankanghuxiao chuanfangzhixinlinian

主 编 顾洪亮

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拥有健康呼吸:哮喘防治新理念/顾洪亮主编. —上海:上海科学技术出版社, 2006. 2

ISBN 7-5323-8292-3

I. 拥... II. 顾... III. 哮喘—防治 IV. R562. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139248 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6.625

字数:140 千字

2006 年 2 月第 1 版

2006 年 2 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

内容提要

随着城市化工业程度的提高和医疗诊断技术的不断完善,支气管哮喘的患病率在我国日渐增多,是当今最常见的慢性气道炎症性疾病之一。本书旨在教会患者怎样认识、如何判断和自我管理哮喘。文句通俗易懂,对有关哮喘的新进展作了深入浅出的介绍。

本书包括认识支气管哮喘、哮喘的并发症和伴随情况、哮喘的治疗、哮喘的自我管理,以及哮喘的预防等五个部分。以解决哮喘防治中常见的问题为目标,介绍了哮喘防治知识,并详述了一些实用的具体操作方法,对患者及其家属颇有指导作用。

本书面向广大哮喘患者和哮喘患儿家长,密切结合实际,是哮喘患者及其家属的良师益友。

作者名单

主 编 顾洪亮
副主编 钱耀琴 张少明
主 审 俞善昌
编 委 (以姓氏笔画为序)
王 平 张少明 周龙女
顾洪亮 钱耀琴 戴 星

序

哮喘是一种常见的呼吸道疾病，全球约有3亿患者，我国则有3千万以上的哮喘患者。它已成为世界范围内严重威胁公众心身健康的慢性病之一，严重影响患者的生活、学习和工作，更影响儿童、青少年的生长发育。

随着免疫学、细胞生物学、分子生物学、治疗学等基础医学的研究进展，以及对哮喘的本质——变态反应性炎症的认识，医学界将糖皮质激素作为治疗哮喘的第一线药物，同时采取长效 β_2 受体激动剂联合治疗，并强调对哮喘患者的教育和管理，从而提高了临床治疗的效果。即使目前对哮喘还不能根治，但通过长期、坚持、规范、个体化的治疗原则，能够达到临床上完全控制的目的，甚至使患者与正常人一样地生活、工作和学习。

为了使广大医务工作者能够掌握哮喘的临床防治知识，世界卫生组织（WHO）在1992年开始起草并出版了《全球哮喘防治倡议》（GINA）；我国中华医学会也制定了《支气管哮喘防治指南》和《儿童哮喘管理和预防指南》，用以指导临床工作。从此，哮喘的防治取得了长足的进步，但是也不能不注意到，目前哮喘的患病率、误工及误学率仍偏高，哮喘的病死率迄今也未见下降趋势。因此，如何结合我国国情开展针对哮喘防治知识的普及，仍然是一个重要的课题。

拥有健康呼吸

哮喘防治新理念

我有幸对《拥有健康呼吸——哮喘防治新理念》一书先读为快，感到这是一本颇具特色的科普书。本书编写的目的明确，旨在教会患者怎样认识、如何判断和自我管理哮喘。文句通俗易懂，对有关哮喘的新进展也作了深入浅出的介绍。这本书以解决哮喘防治中常见到的问题为目标，介绍了哮喘防治的知识，并详述了一些实用的具体操作方法，对患者及其家属颇有指导作用。作者详尽地阐述了“哮喘与健康教育”的要点与核心，针对哮喘防治工作中的重要问题和难点，一一加以介绍，如哮喘饮食治疗、运动治疗、心理与家庭治疗、自我监测、自我管理，并对重症、难治性哮喘的诊治难点，逐一加以评述。对于老年、儿童、妊娠、食物性、药物性等特殊情况下的哮喘，以及哮喘合并症和伴随情况，如哮喘与异位性皮炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、眼结膜炎、胃食管反流等，全都作了防治要点的介绍。在哮喘的预防方面，则提出了三级预防体系。

这显然是一本面向广大哮喘患者及其家长，密切结合实际的好书，不仅仅是哮喘患者及其家属了解哮喘知识的良师益友，更可作为哮喘健康教育活动的可用教材。

俞善昌

2005年6月

前言

哮喘是当今最常见的慢性病、“富贵病”之一。据报道，全球哮喘患者已达3亿。尽管人们对哮喘的本质和发病机制有了较深的了解和认识。哮喘防治药物的种类和数量也在不断增加，但哮喘的发病率（尤其是儿童）在世界范围内还是呈上升趋势，越发达的国家和地区哮喘发病率的增加越明显。全球每年死于哮喘的患者达18万之多。这可能与传统防治理念无明显改变、滥用症状药和抗生素、很少使用能减轻炎症和降低气道高反应性的药物，以及缺乏哮喘缓解期的长期规范化管理措施有关，以至哮喘迁延不愈，反复发作，严重影响了患者的身体健康和生活质量。

哮喘是一种难治性的疾病，至今尚不能完全根治。幸运的是，随着《全球哮喘防治创议》的产生和发展，使哮喘成为一种可以完全被控制的疾病。遵循“以人为本”的新理念，只要正确认识、认真对待、长期管理，经过医患双方的密切配合，相信绝大多数哮喘儿童是有可能临床治愈的，哮喘患者不必自卑，仍可享受与健康人一样的生活乐趣。

为了向广大哮喘患者、家属和读者提供一本具有科学性、实用性和先进性的科普读物，教会患者怎样认识、如何判断和自我管理哮喘。我们编写了《拥有健康呼吸——哮喘防治新理念》一书，作者们在阐述哮喘的过程中，力求通俗易懂、图文

拥有健康呼吸

哮喘防治新理念

并茂,以形象比拟的方法对防治本病的最新进展作了深入浅出的介绍。希望本书不仅成为哮喘患者、家属和读者了解哮喘知识的有用之书,又可作为哮喘之家、哮喘俱乐部、哮喘健康教育活动的可用教材。

鉴于本书编写方法与众多的哮喘科普书籍不同,目前尚在探索阶段,加上我们水平有限,时间仓促,书中难免有不妥或错误之处,敬请广大读者批评、指正。

编者

2005年6月

目录

第1部分

认识支气管哮喘

支气管哮喘的健康教育	5
一、哮喘与健康教育	5
二、健康呼吸中心	9
三、健康生活方式是防治哮喘的一帖“良药”	13
支气管哮喘的分类和诊断	17
一、给哮喘画“像”	17
二、哮喘的分类与特征	22
三、哮喘的诊断和筛查	30

第2部分

哮喘的并发症和伴随情况

哮喘的急性并发症	36
一、黏液痰栓阻塞	36
二、气胸和纵隔气胸	37

三、呼吸衰竭	39
四、肺部感染	41
五、哮喘骤死	41
哮喘的慢性并发症	43
一、肺气肿和肺源性心脏病	43
二、生长发育迟缓	45
三、骨质疏松	46
哮喘合并症和伴随情况	48
一、哮喘与异位性皮炎	48
二、哮喘与过敏性鼻炎	50
三、哮喘与鼻窦炎	53
四、哮喘与过敏性结膜炎	54
五、哮喘与呼吸道感染	55
六、哮喘与胃食管反流	56

第3部分

哮喘的治疗

哮喘治疗原则	59
一、各类哮喘的治疗特点	60
二、哮喘的治疗目标	66
哮喘的药物治疗	69
一、哮喘治疗的常用药物	69

二、哮喘的给药途径	70
三、哮喘的用药方法	71
四、哮喘治疗药物	73
(一) 控制药物	73
吸入型糖皮质激素	73
全身型糖皮质激素	75
长效 β_2 受体激动剂	76
缓释茶碱	77
白三烯调节剂	78
炎症细胞膜稳定剂	80
抗过敏药物 (抗组胺类药物)	80
(二) 缓解药物	82
速效 β_2 受体激动剂	82
抗胆碱药物	83
短效茶碱	84
(三) 免疫治疗	85
特异性免疫治疗	86
非特异性免疫治疗	89
(四) 中医中药治疗方法	90
中药	91
针灸	92
敷贴	92
五、哮喘的联合治疗	93
六、哮喘常用药物识别	98
七、吸入型药物使用方法	104
(一) 喷射式雾化器	104
(二) 定量气雾剂	106
(三) 定量气雾剂 + 储雾罐或吸药器	107

拥有健康呼吸

哮喘防治新理念

(四) 呼吸启动式定量气雾剂	109
(五) 干粉吸入器	110
碟式吸入器	110
准纳器	111
都保装置	112
旋转式吸入器	113
哮喘的饮食治疗	115
一、合理健康饮食概念	115
二、如何面对食物过敏	117
三、识别食物过敏的方法	121
四、哮喘患者的饮食设计	124
五、哮喘的食疗方法	126
哮喘的运动治疗	130
一、运动对哮喘防治的作用	130
二、哮喘患者如何做运动	131
三、几种针对哮喘的运动方式	135
四、哮喘患者如何更好地进行运动	138
哮喘的心理治疗	140
一、哮喘患者的心理社会保健	141
二、处理心理问题的关键是什么	145

第 21 部分

哮喘的自我管理

自我监测哮喘	150
一、为何要做自我监测	150
二、自我监测的内容	150
哮喘的家庭管理	157
一、一般情况下的家庭管理	158
二、急性发作时的家庭管理	166
哮喘的家庭治疗	170
一、家庭支持作用	170
二、参与治疗过程	171
三、营造轻松、和睦的家庭氛围	172
四、从顾问到倾听者	172

第 22 部分

哮喘的预防和其他

哮喘的预防	173
一、哮喘的三级预防体系	174
二、哮喘的早期干预	175

拥有健康呼吸

哮喘防治新理念

哮喘的社会经济学	177
一、哮喘的社会影响	177
二、哮喘的经济影响	179
世界范围内的哮喘防治概况	180
一、哮喘的防治机构和网址	180
二、世界哮喘日	181
三、上海交通大学医学院附属第九人民医院 哮喘防治中心	182
附录	184
附录 1 过敏原筛查流程图	184
附录 2 长期规范化治疗方案	185
附录 3 哮喘严重程度分级	186
附录 4 不同年龄组吸入装置的选择	187
附录 5 儿童最高呼气流速正常值	188
附录 6 正常成年人 PEF 值	190
附录 7 管理和控制哮喘流程图	192
附录 8 哮喘家庭初始化治疗流程图	193
附录 9 压缩雾化吸入机举例: PARI 压缩雾化机系列	194
附录 10 糖皮质激素 + β_2 受体激动剂类药物 举例: 信必可都保	195
附录 11 免疫制剂类药物举例: 畅迪	196

第1部分

认识支气管哮喘



支气管哮喘是当今世界最常见的慢性疾病之一。尽管《全球哮喘防治倡议》(GINA) 已实施多年,对于哮喘的发病机制和治疗已经取得很大的进展,然而,哮喘的发病率在世界范围内仍在急剧上升。全世界约有3亿哮喘患者,我国至少有3千万的哮喘患者,因此,哮喘已成为严重的公众卫生问题,引起世界各国的极大关注。

哮喘的发病有两个高峰期,一个是儿童期,另一个是老年期。绝大多数哮喘患者在儿童期发病,在婴幼儿期发病有明显

增加的趋势。

哮喘的典型症状是发作性的咳嗽、喘息、胸闷和呼吸困难，常在夜间和（或）清晨发作、加剧。这些症状大多是可逆的，可自行或经治疗后缓解。若长期反复发作，可导致支气管平滑肌肥大、管壁黏膜肿胀、腺体分泌增加，从形成黏液栓和气管壁的重建，由此产生不可逆的气道阻塞。严重的哮喘发作或治疗不及时可出现严重并发症。因此，加强哮喘的防治，预防或减少疾病复发，对于患者生活质量的提高具有重要意义。



吸入糖皮质激素是哮喘首选的治疗方法

迄今为止，支气管哮喘还是不能被彻底根治，但通过合理防治和科学管理，哮喘是完全可以被控制的。哮喘的治疗应当建立在消除或抑制气道炎症的基础上。目前，最有效的抗炎药物是糖皮质激素。GINA 方案主张，对于轻度持续或中、重度的哮喘患者，无论哪种类型，吸入

糖皮质激素是首选的治疗方法。糖皮质激素能阻断炎症反应的各个环节，能有效控制气道炎症，减轻病情的严重度，明显减少哮喘急性发作的次数，从而使病情长期稳定。尽管哮喘的抗炎治疗是首要的，但 β_2 受体激动剂在缓解哮喘急性发作，甚至致命发作方面也是十分重要的。有些长效 β_2 受体激动剂如沙美特罗、福莫特罗等具有一定的抗炎作用，与吸入型激素联合应用，治疗中、重度哮喘已得到大多数呼吸科医生的认可，并被列入 GINA 方案中。

科学管理和教育是哮喘防治工作中的另一个重要环节，它需要医生、患者、家属，以及政府卫生部门的共同参与。首先，