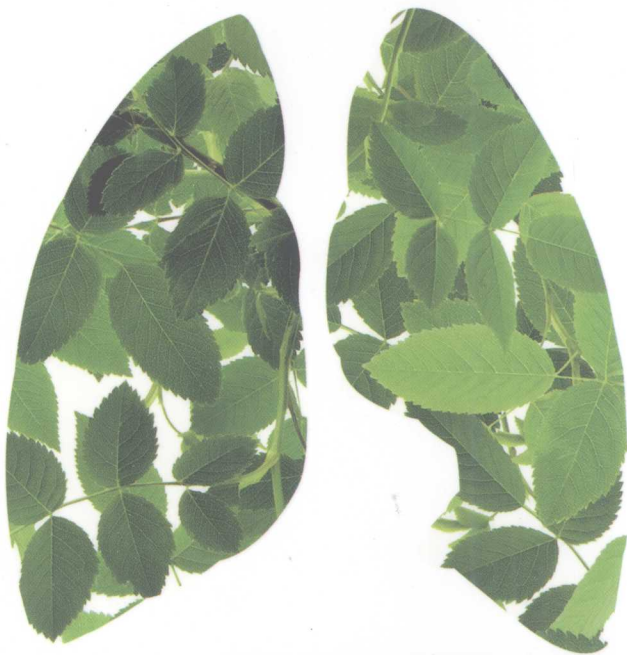


远离哮喘

一本全面阐述战胜哮喘的防治手册

◎ 耿志明 编著



哮喘的典型症状

◎ 反复发作的喘息 ◎ 呼吸困难 ◎ 胸闷 ◎ 咳嗽



化学工业出版社
米立方出版机构

远离哮喘

——中国疾病预防控制中心哮喘防治行动计划——

作者 孙学军 张德



中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

远离哮喘

一本全面阐述战胜哮喘的防治手册

◎ 耿志明 编著



化学工业出版社

米立方出版机构

· 北京 ·

目前多数哮喘不能完全根治,但绝大多数患者可以通过规范化的防治措施,达到临床症状完全控制,并能与正常人一样的生活、工作和学习。

笔者诊治过无数哮喘病人,深感他(她)们发病时的痛苦,并渴望有有效的治疗方法,从而激发自己写一本通俗易懂介绍哮喘防治知识的书籍。对哮喘病人及其家属,他(她)们殷切希望知道哮喘是怎样的一种病,如何正确而有效地防治,从而得到理想的控制,并如何在日常生活和治疗过程中对经常遇到的问题加以阐述,对哮喘防治工作中常见的错误提出防范和改进方法;同时对基层医生和小区保健人员,由于他(她)们也有机会接触到哮喘病人,因此也很需要一本通俗易懂、深入浅出介绍有关哮喘防治新观点的参考书;对其他一些对哮喘感兴趣的读者,阅读本书后,也将会开卷有益。

图书在版编目(CIP)数据

远离哮喘/耿志明编著. —北京:化学工业出版社,
2009.8
ISBN 978-7-122-05580-4

I. 远… II. 耿… III. 哮喘-防治 IV. R562.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第072492号

原繁体书名:哮喘预防与治疗 作者:耿志明

ISBN 9789628733439

本书中文简体字版由香港翰林苑出版社有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-3158

责任编辑:肖志明

文字编辑:赵爱萍

责任校对:王素芹

装帧设计:韩飞

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张12 字数156千字

2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:23.00元

版权所有 违者必究

前言



哮喘是全世界范围内严重威胁人们健康的主要慢性病之一。全世界大约有 1.6 亿哮喘病人，中国粗略估计目前有 3 千万哮喘病人，它严重影响患者的生活、工作和学习，并影响青少年的生长发育。

目前多数哮喘不能完全根治，但绝大多数患者可以通过规范化的防治措施，达到临床症状完全控制，并能与正常人一样的生活、工作和学习。

笔者在医院呼吸内科数十年期间，诊治过无数哮喘病人，深感他（她）们发病时的痛苦，并渴望有有效的治疗方法，从而激发自己写一本通俗易懂介绍哮喘防治知识的书籍。对哮喘病人及其家属，他（她）们殷切希望知道哮喘是怎样的一种病，如何正确而有效地防治，从而得到理想的控制，并如何在日常生活和治疗过程中对经常遇到的问题加以阐述，对哮喘防治工作中常见的错误提出防范和改进方法；同时对基层医生和小区保健人员，由于他（她）们也有机会接触到哮喘病人，因此也很需要一本通俗易懂、深入浅出介绍有关哮喘防治新观点的参考书；对其他一些对哮喘感兴趣的读者，阅读本书后，也将会开卷有益。

由于笔者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者给予批评指正。

耿志明

目 录



第一章 哮喘的基本医学知识 1

第一节 哮喘是怎样的一种病 1

第二节 哮喘发生的原因与诱发因素 2

一、过敏因素 2

二、气候因素 2

三、气温 3

四、湿度与降水量 3

五、空气离子浓度 3

六、运动因素 3

七、呼吸道感染 3

八、精神因素 3

九、微量元素 3

十、食物和药物 4

十一、吸烟 4

十二、空气污染 4

十三、其他因素 4

第三节 哮喘的发病情况 5

第四节 哮喘的分类 6

一、根据病情严重程度分类 6

二、按气流受限的情况分类 6

三、根据病因学分类 7

第五节 哮喘特殊的临床类型 8

一、激素抵抗型哮喘和激素依赖型哮喘	8
二、咳嗽变异性哮喘	8
三、月经性哮喘	9
四、运动性哮喘	9
五、药物性哮喘	9
六、职业性哮喘	10
第六节 哮喘的临床表现	10
一、哮喘发作前的先兆症状	11
二、哮喘发作时的典型症状	11
三、哮喘发作时的不典型症状	11
四、哮喘持续状态及其原因	12
第七节 哮喘的各种检查	13
一、肺功能检查	13
二、支气管扩张试验	13
三、支气管激发试验	14
四、变应原检查——皮肤试验	15
五、变应原检查——特异性IgE测定	15
六、胸部X线检查	16
七、动脉血气分析	16
八、峰速仪检查	17
九、血液和痰液的检查	17
十、纤维支气管镜检查	18
第八节 怎样诊断哮喘	19
第九节 哮喘的鉴别诊断	20
一、心源性哮喘	20
二、慢性阻塞性肺部疾病	21
三、上呼吸道阻塞	21
四、支气管肺癌	22
五、变态反应性支气管肺曲菌病	22
六、外源性过敏性肺炎(急性期)	22

七、自发性气胸	23
八、急性细支气管炎	23
九、肺结核	24
第十节 哮喘的分期与病情评估	24
一、哮喘的分期	25
二、病情的评估	25
第十一节 哮喘的并发症	27
一、肺气肿和肺心病	27
二、呼吸衰竭	27
三、纵隔气肿和气胸	28
四、肺不张	28
五、闭锁肺综合征	29
六、心律失常和休克	29
七、肋骨骨折和胸廓畸形	30
八、肺部感染	30
九、支气管扩张	31

第二章 哮喘的防治 32

第一节 哮喘防治的新观点	32
第二节 哮喘治疗的原则和目标	34
一、哮喘治疗的原则	34
二、哮喘治疗的目标	34
三、哮喘的长期管理和治疗的目标	35
四、哮喘成功管理（控制）的标准	35
第三节 哮喘全球防治倡议（GINA）的内容	36
第四节 哮喘的长期治疗方案	37
第五节 哮喘长期预防性治疗——阶梯治疗	38

第三章 哮喘治疗指南 40

第一节 哮喘急性发作时的治疗	40
----------------------	----

一、哮喘急性发作的定义	40
二、哮喘急性发作常用药物与使用方法	40
三、哮喘急性发作时需要注意的问题	43
第二节 重症哮喘的治疗	43
一、重症哮喘的临床表现	43
二、重症哮喘的治疗	44
第三节 慢性持续期哮喘的阶梯式治疗	46
第四节 吸入疗法	48
一、吸入疗法的优缺点	49
二、常用的吸入装置	49
三、吸入装置的正确使用方法	50
四、常用治疗哮喘的吸入药物	56
第五节 哮喘的免疫疗法	58
一、哮喘的免疫疗法	58
二、常用的非特异性免疫治疗药物	58
第六节 哮喘的中医中药治疗	60
一、中医对哮喘的辨证论治	60
二、治疗哮喘的古方、单方、验方	62

第四章 治疗哮喘的药物 68

第一节 哮喘的控制药物和缓解症状的药物	69
一、哮喘的控制药物	69
二、缓解症状药物	70
第二节 糖皮质激素	70
一、糖皮质激素的作用机制	71
二、全身用药	71
三、局部吸入用药	73
四、皮质激素在哮喘治疗中的评价	75
第三节 β_2 受体激动剂	76
一、概述	76

二、常用的 β_2 受体激动剂	77
三、 β_2 受体激动剂在哮喘治疗中的评价	81
第四节 茶碱类药物	81
一、临床常用的茶碱类药物	82
二、茶碱类药物使用注意事项	85
三、茶碱类药物在哮喘治疗中的评价	85
第五节 抗胆碱能药	86
一、抗胆碱能药物治疗哮喘的机制	86
二、常用的抗胆碱能药物	86
三、抗胆碱能药在哮喘治疗中的评价	87
第六节 抗白三烯药物	87
一、抗白三烯药物	88
二、抗白三烯药物在哮喘治疗中的评价	88
第七节 炎症细胞膜稳定药	89
一、常用的炎症细胞膜稳定药	89
二、炎症细胞膜稳定药在哮喘治疗中的 评价	91
第八节 抗组胺药	91
一、常用的抗组胺药	92
二、抗组胺药在哮喘治疗中的评价	93
第九节 脱敏治疗	94
第十节 其他治疗哮喘的药物	95
一、硝苯地平	95
二、钙通道阻滞剂在哮喘治疗中的评价	96
第五章 哮喘病人禁用和慎用的药物	97
一、 β 受体阻滞剂	97
二、阿司匹林	97
三、镇静剂	97
四、血管紧张素转化酶抑制剂 (ACEI)	98

五、可能诱发哮喘的药物	98
-------------------	----

第六章 儿童哮喘

一、概述	99
二、流行病学	99
三、临床表现	100
四、实验室检查	101
五、诊断	102
六、鉴别诊断	104
七、治疗	107
八、儿童哮喘缓解期的治疗	113
九、预后	115

第七章 哮喘儿童与成人用药的区别

一、<2岁	117
二、2~5岁	118
三、5~7岁	118
四、>7岁	118

第八章 哮喘治疗上的误区

一、治病心迫切，急求根治，不按计划 治疗	119
二、经常用药引起抗药性	120
三、认为吸入糖皮质激素无效、有害	120
四、随意使用 β_2 受体激动剂吸入治疗	120
五、每次哮喘发作都要用抗生素治疗	121
六、未能查找治疗失败的原因	121

第九章 哮喘的预防

一、查出诱因，设法避免	124
-------------------	-----

二、从预防儿童哮喘做起	125
三、预防季节性哮喘	126
四、减少运动性哮喘的发作	126
五、防治过敏性鼻炎	127
六、日常生活中哮喘的预防问题	128

第十章 哮喘病人的食、衣、住、行——130

一、哮喘病人的饮食	130
二、哮喘病人的衣着	131
三、哮喘病人的居室环境	132
四、哮喘病人的户外活动、体育锻炼及 旅行	134

第十一章 哮喘日记、哮喘之家、哮喘日的 意义——138

一、记哮喘日记的意义	138
二、建立“哮喘之家”的意义	138
三、“哮喘日”的意义	139

第十二章 哮喘的家庭管理——140

一、哮喘病人家庭中应该常备的药物	140
二、哮喘发作的先兆及处理	140
三、哮喘发作时的家庭内紧急处理方案	141
四、哮喘发作到医院或诊所门（急）诊 就诊条件	142
五、哮喘家庭护理的注意事项	143

第十三章 哮喘的预后——144

附录 哮喘专家问答——145

1. 引起哮喘发病的原因是什么	145
-----------------------	-----

2. 哮喘会遗传吗	145
3. 什么是咳嗽变异性哮喘	146
4. 如何改善居住环境以防止哮喘发作	147
5. 为什么要检查变应原, 如何检查	147
6. 哮喘发作时会有哪些症状	148
7. 哮喘有哪些并发症	148
8. 什么是哮喘病人的阶梯治疗方案	149
9. 什么是哮喘控制药物和缓解药物	150
10. 什么是吸入治疗, 有什么优点, 吸入 装置的种类有哪些	151
11. 如何正确使用雾化吸入器	151
12. 为什么糖皮质激素吸入治疗是治疗哮喘 的一线用药	152
13. 吸入型糖皮质激素有哪些种类, 各有 什么优缺点	153
14. 如何正确使用吸入型糖皮质激素	153
15. 受体激动剂的概念、分类及使用	154
16. 什么是茶碱类药物、有哪些、如何使用	155
17. 什么是抗胆碱能类药物	156
18. 如何预防季节性哮喘发作	156
19. 治疗哮喘要达到什么样的目标	156
20. 哮喘病人缓解期如何治疗	157
21. 哮喘急性发作时应如何进行家庭治疗	157
22. 哮喘急性发作时何时需要紧急就诊	158
23. 峰速仪及其作用	158
24. 哮喘病人为什么要检查肺功能	159
25. 老年哮喘的特点	160
26. 为什么要写哮喘日记? 如何记	161
27. 为什么要建立“哮喘之家”	161
28. 为什么哮喘病人需要有指导的自我管理	162

29. 哮喘病人的预后如何	162
30. 对哮喘发病机制认识的不同阶段及其对策 如何	163
31. 飘浮在室内的灰尘为什么会引发哮喘	164
32. 季节性哮喘与花粉过敏的关系如何	165
33. 为什么说体内的二氧化碳是废物, 又不是 废物	166
34. 什么叫做气道高反应性	167
35. 免疫功能和过敏反应有何区别	168
36. 为什么气道容易发生过敏反应	169
37. 为什么有些哮喘病人表现为刺激性咳嗽	169
38. 慢性喘息性支气管炎与哮喘有何不同	170
39. 胸闷、憋气就是哮喘吗	171
40. 免疫球蛋白E在哮喘的发病中的作用	172
41. 白细胞三烯在哮喘发病中起什么作用	173
42. 为什么吸入激素是哮喘的第一线治疗药物	173
43. 为何治疗哮喘应该首选吸入疗法	173
44. 如何减少和避免接触尘螨	174
45. 哮喘治疗的基本原则	175
46. 哮喘治疗方案应如何设计	175
47. 哮喘反复发作和治疗失败的原因是什么	176
48. 哮喘妇女能顺利怀孕和分娩吗	177
49. 过敏性鼻炎与哮喘之间有何关系	178
50. 什么是运动性哮喘? 如何防治	179



第一章 哮喘的基本医学知识

第一节 哮喘是怎样的一种病

哮喘是支气管哮喘的简称，是一种由多种细胞和细胞组分参与的以气道慢性炎症和气道高反应性为特征的慢性呼吸道疾病。

哮喘的典型症状如下。

- (1) 是反复发作的喘息。
- (2) 呼吸困难。
- (3) 胸闷。
- (4) 咳嗽。

常在夜间和清晨发作，发作时用听诊器可听到肺部有哮鸣音，有时不用听诊器也可听到哮鸣音。这些症状和体征经治疗可缓解。缓解期的病人既无症状，也无体征，与正常人一样，但用肺功能检查可发现有异常。哮喘的这种气道慢性炎症与细菌性炎症有明显不



同，不需要长期应用抗生素治疗。

第二节 哮喘发生的原因与诱发因素

哮喘发生的原因十分复杂，既有病人本身的内在因素，又有复杂的环境因素。病人本身的内在因素是基础，它包括遗传因素、体质因素、精神和心理因素。环境因素包括各种吸入性变应原、食物性变应原、刺激性气体、职业性化学物质以及呼吸道感染、冷空气、运动等。实际上我们每个人所生活的周围环境基本上是相同的，但为什么有的人就会发生哮喘，其余的人就不发生哮喘呢？对于这部分患哮喘的病人，遗传因素可能决定了其本身的过敏体质，使其对变应原产生反应，从而引起哮喘发生。

引起哮喘发作的诱因错综复杂，在不同的病人引发哮喘发作的因素可能相同，但在同一病人每次发作的原因也可以不同。

一般认为哮喘发作的诱发因素有下列几种。

一、过敏因素

室内过敏原有灰尘、蟑螂、猫狗的皮毛、羽绒制品等。室外过敏原的花粉、真菌等是诱发哮喘发作的主要原因。

二、气候因素

许多哮喘病人对天气的变化非常敏感。气候因素包括：气压、气温、风力、风向、湿度、降水量等，南方初春的梅雨季节是气压低而湿度又大的季节，这时哮喘发病的人数也相应增多。



三、气温

温差的变化对哮喘发作尤为重要，初冬季节，寒潮到来，气温突然下降，温差迅速加大，哮喘发作明显增多。

四、湿度与降水量

湿度与降水量直接影响病人气道的湿润度，过于潮湿的空气与环境有利真菌繁殖，增加了空气中变应原的密度，对哮喘病人不利。

五、空气离子浓度

空气离子浓度与哮喘发作也有一定关系，一般情况下空气中的阳离子多于阴离子，空气中的阳离子可使血液碱化，使支气管平滑肌收缩，有利哮喘发作。

六、运动因素

多数哮喘病人和过敏性鼻炎病人运动会发作哮喘，出现咳嗽和胸闷，尤其是短跑、长跑及登山等运动很容易促使潜在性哮喘发作。其原因是运动中气道水分和热量散失，而导致气道平滑肌收缩和炎症介质的释放。

七、呼吸道感染

呼吸道病毒、支原体及细菌感染往往会诱发哮喘的发作加重。呼吸道感染在儿童哮喘发作中有着重要的影响。

八、精神因素

临床上发现很多哮喘病人受到精神刺激后就会使哮喘发作或加重，而且很难控制。

九、微量元素

微量元素的缺乏也是哮喘发生的诱因，尤以缺少铁和锌为常见。由于这些元素缺乏，使机体免疫力下降。