

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

# 哮喘病

## 如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，  
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——  
教你做自己的医生！

**健康，生命才有意义，不生病才是大智慧**

黑龙江科学技术出版社

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

# 哮喘病

## 如何用药与食物疗法

康 成 编 著

XIAOCHUANBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

哮喘病如何用药与食物疗法 / 康成编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5388-7704-5

I. ①哮… II. ①康… III. ①哮喘 - 用药法②哮喘 - 食物疗法 IV. ①R562.205②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225905 号

哮喘病如何用药与食物疗法

XIAOCHUANBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

---

主 编 康 成

责任编辑 王 姝

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7704-5/R · 2214

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 目录 Contents

## 了解哮喘病 1

---

- 呼吸系统是怎样工作的 / 1
- 支气管由哪些组织构成 / 1
- 支气管在肺内是怎样一种情况 / 2
- 什么是哮喘病 / 2
- 哪些因素会引发哮喘病 / 3
- 为什么说哮喘是过敏性疾病 / 4
- 哮喘病为什么应越来越受到重视 / 4

## 哮喘病的分期及分类 6

---

- 医学上把哮喘分为哪几期 / 6
- 慢性哮喘持续期分为哪几级 / 7
- 哮喘病分为哪几种类型 / 7
- 什么是药物性哮喘 / 8

|                      |
|----------------------|
| 什么是感染性哮喘 / 8         |
| 什么是过敏性哮喘 / 9         |
| 什么是运动性哮喘 / 9         |
| 什么是职业性哮喘 / 9         |
| 什么是特殊性哮喘 / 10        |
| 什么是重症哮喘 / 10         |
| 什么是咳嗽性哮喘 / 11        |
| 什么是激素抵抗性哮喘 / 11      |
| 什么是激素敏感性及依赖性哮喘 / 12  |
| 中医是如何对哮喘进行辨证分类的 / 12 |

## 哮喘病的诱发因素 14

---

|                      |
|----------------------|
| 哪些物质会诱发过敏性哮喘 / 14    |
| 引发慢性哮喘的因素有哪些 / 16    |
| 引发老年性哮喘的因素有哪些 / 16   |
| 运动性哮喘是怎样发生的 / 17     |
| 容易导致职业性哮喘的行业有哪些 / 17 |
| 月经性哮喘发生的原因是什么 / 18   |
| 为什么会发生气道黏液栓阻塞 / 18   |
| 引发肺部细菌感染的原因有哪些 / 18  |
| 多变的气候为什么容易引发哮喘 / 19  |
| 为什么哮喘多在春秋季节复发 / 19   |
| 为什么哮喘易在阴雨天发作 / 20    |
| 为什么哮喘易在夜间发作 / 20     |

## 哮喘病的症状及表现 22

---

- 哮喘病发作时会表现出哪些症状 / 22
- 哮喘病发作时会出现哪些体征 / 23
- 喘息性支气管炎与哮喘病的区别在哪里 / 24
- 哮喘病急性发作时医生是怎样区别病情轻重的 / 25
- 怎样判断哮喘的危重期 / 26
- 非典型哮喘有哪些特殊表现 / 26
- 慢性哮喘都有哪些症状 / 27
- 阵发性哮喘有哪些症状 / 27
- 心因性哮喘有什么症状 / 28
- 持续状态的哮喘有哪些症状 / 29
- 儿童哮喘有哪些症状 / 29
- 慢性阻塞性肺病有什么症状 / 30
- 哮喘并发纵膈气肿有什么症状 / 31
- 哮喘并发气胸有什么症状 / 31
- 气道黏液栓阻塞的症状是什么 / 32
- 肺部细菌感染有哪些症状 / 32
- 长期反复咳嗽是否就可按哮喘治疗 / 32

## 哮喘病的危害 34

---

- 哮喘可导致哪些并发症 / 34
- 哪些并发症可能会导致猝死 / 35
- 妊娠期哮喘的危害是什么 / 37
- 哮喘和过敏性鼻炎有什么关系 / 37
- 哮喘为什么会导导致儿童生长发育迟缓 / 38
- 哮喘与婴儿湿疹有什么关系 / 38

## 怎样预防哮喘的发生和复发 40

---

- 什么是哮喘病的三级预防 / 40
- 哮喘病的一级预防内容是什么 / 40
- 哮喘病的二级预防内容是什么 / 42
- 哮喘病的三级预防内容是什么 / 42
- 怎样根据日平均气温来预防哮喘病的发作 / 42
- 哪些情况下应作好预防哮喘发作的准备 / 43
- 怎样预防重症哮喘 / 43
- 怎样预防运动性哮喘的发生 / 44
- 怎样预防由病毒感染而诱发的哮喘 / 45
- 秋冬季节应如何预防哮喘 / 45
- 怎样预防哮喘猝死 / 46
- 怎样预防哮喘在夜间发作 / 47
- 老年人怎样预防哮喘的发生 / 48
- 为什么过敏性体质的儿童更须注意预防哮喘 / 48
- 哮喘患儿能否接种预防哮喘的疫苗 / 49
- 哮喘菌苗是否有预防哮喘的作用 / 49
- 怎样用脱敏疗法来预防哮喘的发生 / 50
- 怎样用穴位注射疗法来预防哮喘 / 51
- 怎样用药物贴敷来预防哮喘 / 52
- 怎样用耳穴贴敷来预防哮喘 / 52
- 怎样用背部贴敷来预防哮喘 / 53
- 怎样用脐部贴敷来预防哮喘发作 / 54
- 怎样通过足部贴敷来预防哮喘发作 / 55

## 诊断哮喘须作的各项检查 57

---

患者怎样自我诊断是否患了哮喘病 / 57

门诊诊断哮喘病一般要通过哪些程序 / 58

诊断哮喘病的辅助检查有哪些 / 58

哮喘应与哪些疾病作诊断鉴别 / 59

哮喘的诊断标准是什么 / 60

儿童哮喘的诊断标准是什么 / 61

咳嗽变异性哮喘的诊断标准是什么 / 61

患者怎样自我诊断是否为脆性哮喘 / 62

## 哮喘病的治疗 63

---

什么是阶梯治疗 / 63

什么是脱敏治疗 / 64

哪些哮喘患者不宜采取脱敏疗法 / 64

脱敏疗法期间哮喘发作怎样应对 / 65

中医吸入疗法治疗哮喘的特点是什么 / 65

吸入治疗可能给哮喘患者带来哪些不良反应 / 65

哮喘不发作时是否需要治疗 / 66

治疗哮喘主要有哪些物理疗法 / 66

怎样用中药雾化吸入疗法治疗哮喘 / 66

怎样用针灸治疗哮喘 / 67

怎样用针刺耳穴来治疗哮喘 / 68

怎样用中医针灸来治疗“冷哮” / 68

怎样用中医针灸来治疗“热哮” / 69

怎样用离子透入法治疗哮喘 / 69

怎样用艾灸来治疗哮喘 / 70

如何通过按摩来缓解儿童哮喘 / 71

怎样通过推拿方法来缓解哮喘 / 72

## 治疗哮喘的药物 73

---

治疗哮喘常用药物分哪些种类 / 73

有平喘功效的西药都有哪些 / 73

有抗炎作用的西药都有哪些 / 75

哪些中成药对治疗哮喘有一定的功效 / 76

哪些中草药对治疗哮喘有一定的功效 / 77

## 哮喘药物服用注意事项 80

---

哮喘患者用药容易陷入哪四大误区 / 80

哮喘患者应避免接触哪些药物 / 81

干粉吸入剂和气雾吸入剂有哪些区别 / 81

使用气雾剂药物需要注意哪些事项 / 82

“喘康速”与“喘乐宁”的功效有哪些异同 / 82

“舒喘灵”气雾剂和“喘康速”气雾剂有哪些区别 / 83

同时用“普米克”和“喘乐宁”治疗哮喘疗效如何 / 83

经常使用“喘乐灵”治疗哮喘是否会产生依赖性 / 84

重度哮喘患者应怎样使用“喘康速”气雾剂 / 84

哪些患者适合使用“爱喘乐”治疗哮喘 / 84

“爱喘乐”与“喘康速”治疗哮喘的功效有何不同 / 85

服用“美喘清”后为什么手会发抖 / 86

怎样正确使用“氨茶碱” / 86

使用“氨茶碱”应注意哪些问题 / 87

## 哮喘的治愈和恢复 89

---

哮喘患者能否过正常人的生活 / 89

哮喘的治愈标准是什么 / 89

如何判断小儿哮喘是否得到了控制 / 90

哪些因素会影响哮喘病的治疗和恢复效果 / 90

为什么儿童支气管哮喘越早治疗越好 / 91

小儿哮喘在发育期能否自愈 / 90

为什么哮喘在青春期会好转或治愈 / 92

## 哮喘患者的日常护理与急救措施 94

---

护理哮喘患者的基本要求是什么 / 94

家庭对哮喘病人应尽到哪些责任 / 94

护理哮喘患者应注意哪些生活细节 / 96

对儿童哮喘患者的看护应注意哪些问题 / 97

病人有哪些病史属于高危哮喘患者 / 99

哮喘患者在什么样的情况下需要立即就医 / 99

对突发性哮喘患者进行急救时要遵循哪些原则 / 100

哮喘发作时的应急方法有哪些 / 100

哪些方法可帮助哮喘患者顺畅排痰 / 101

哮喘发作时为什么应为患者补水 / 102

造成呼吸衰竭都有哪些原因 / 103

## 哮喘患者日常生活中应注意的问题 105

哮喘患者的生活起居要注意什么 / 105

夏季过敏性哮喘患者怎样消除真菌 / 106

过敏性哮喘患者怎样消除尘螨 / 107

过敏性哮喘患者如何避免接触花粉 / 108

哮喘患者家庭布置新居时要注意哪些问题 / 110

哮喘病人家庭怎样清除装修后产生的甲醛 / 110

如何避免因空气污染而引发的哮喘 / 111

空气过滤器对预防和控制哮喘有什么益处 / 112

为什么说环境太清洁也可能患上哮喘病 / 112

哮喘患者为什么不宜饮酒 / 113

哮喘患者为什么一定要戒烟 / 113

哮喘患者夏季为什么不应饮冷饮 / 114

哮喘患者在夏季使用空调时应注意什么 / 114

哮喘患者在衣着方面应注意哪些问题 / 115

常晒和常洗被褥对哮喘患者有哪些好处 / 115

哮喘患者应怎样清洗衣物 / 115

为什么说常吃快餐易诱发哮喘 / 116

为什么哮喘患者不宜使用煤气灶烹饪 / 116

为什么燃蚊香易诱发哮喘 / 117

怎样避免杀虫剂对哮喘患者造成危害 / 117

为什么哮喘患者不宜养宠物 / 118

- 结婚是否对哮喘患者有影响 / 118
- 为什么女性在性生活中易诱发哮喘 / 118
- 妊娠对女性哮喘患者有什么不利影响 / 119
- 哮喘患者在过性生活时应注意什么 / 119
- 在什么情况下过性生活易诱发哮喘 / 120
- 哮喘病对患者的性功能和性欲有什么影响 / 120

## 哮喘患者的心理调节 121

---

- 为什么说患哮喘病与精神因素有关 / 121
- 哮喘患者常见的心理问题有哪些 / 121
- 心理护理对治疗哮喘有怎样的重要性 / 123
- 心理护理应包括哪些方面 / 124
- 不良情绪是怎样诱发哮喘的 / 124
- 哪几种情绪容易诱发哮喘 / 125
- 哮喘患者可能产生哪些负面性格特征 / 125
- 为什么家人的关怀与引导对哮喘患者至关重要 / 126
- 为什么说团体心理咨询和治疗对哮喘患者有益 / 126
- 心理暗示疗法对哮喘患者有什么作用 / 127
- 哮喘患者怎样进行团体心理咨询和治疗 / 127

## 哮喘患者的保健运动 129

---

- 哮喘患者能否进行体育锻炼 / 129
- 哪些运动项目适合哮喘患者 / 129
- 哮喘患者进行体育锻炼时应注意什么 / 130

医疗体育对哮喘患者有哪些益处 / 131  
哪些锻炼方法有助于增强哮喘患者的呼吸功能 / 131  
哮喘患者在做呼吸瑜伽时应注意什么 / 132  
打太极拳对哮喘患者有哪些好处 / 133  
哮喘患者冬季锻炼时应注意哪些问题 / 133  
耐寒运动对哮喘患者有什么益处 / 134  
哮喘患者怎样进行耐寒锻炼 / 134  
常见冷水浴有哪些方法 / 135  
进行冷水浴对哮喘患者有哪些益处 / 135  
经常游泳对哮喘患者有什么益处 / 136  
哮喘患者为什么应经常进行日光浴 / 136  
哮喘患者如何做呼吸保健操 / 137  
哮喘患者怎样做内养功 / 138  
内养功的呼吸法怎样做 / 139  
什么是内养功的意守法 / 139

## 哮喘患者的饮食原则与日常调养 141

---

哮喘病人的饮食原则是什么 / 141  
适合哮喘病人调养的饮食 / 142  
适合哮喘病人调养的药膳菜谱、食谱 / 190

## 哮喘患者宜用方剂 216

---

# 了解哮喘病

---



## 呼吸系统是怎样工作的

人体只有通过呼吸系统吸入新鲜空气,获得充足的氧气,才能保证体内各器官正常的运作,从而健康地工作、学习和生活。呼吸系统包括“气道”和“肺”两大部分。气道“主管”通气功能,它的“下属”有鼻、咽、喉、气管和各级支气管。在大脑中枢神经的指挥下,胸部及气道周围肌肉产生运动,使肺和气道有规律地张开和收缩,从而形成呼吸运动。

## 支气管由哪些组织构成

① 黏膜。黏膜表面有柱状上皮细胞和杯状细胞等覆盖。柱状上皮细胞是构成气管、支气管上皮的主要细胞,其上的纤毛具有清除异物的重要功能;杯状细胞是上皮层的分泌细胞,聚集着分泌性颗粒。

② 黏膜下层。黏膜下层由疏松结缔组织组成。在黏膜下层有黏液腺、黏液浆液混合腺,腺体分布随着支气管的逐级分支越来越少。

---

③ 外膜。由透明软骨和纤维组织构成,在背面的缺口处由平滑肌束和结缔组织连接构成膜壁。膜壁间的平滑肌束大多是横行排列,平滑肌收缩时可使气道管径变小。外膜内还有血管、淋巴管、神经纤维和脂肪组织等。

## 支气管在肺内是怎样一种情况

支气管进入左右两肺之后,逐级分支,而且愈分愈细,形成树枝状。

① 右总支气管及其分支。从右总支气管的 1~2.5 厘米处,分出右上叶支气管后,下行成为中间支气管,由此再分出中叶支气管。总支气管的主干向下延伸,即为下叶支气管。肺上叶分出尖支、后支和前支;右中叶分出外侧支和内侧支;右下叶分出背支、内基底支、前基底支、侧基底支和后基底支等肺段支气管。

② 左总支气管及其分支。左总支气管长约 5 厘米,在距离气管分支 3 厘米处进入肺脏。左上叶支气管分出上、下两支支气管;上支气管分出尖后支和前支,尖后支由尖支和后支合并而成;下支为舌支支气管,其功能相当于右肺中叶,可分为上舌支和下舌支。左下叶为左总支气管下延的气道,先分出背支后,再分出前内基底支(由内基底支和前基底支合并而成)、侧基底支和后基底支支气管。左上叶的尖支与后支支气管,以及左下叶的内基底支与前基底支等支气管,均是合并着的,因此左侧的两叶肺内共有 8 个段性支气管。

## 什么是哮喘病

哮喘病的全称是支气管哮喘,是一种变态反应性疾病。它是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞和淋巴细胞等多种细胞参与的慢性气道非特异性炎症疾病,以气流受阻和气道高反应性为特征。



哮喘发作时，患者细支气管平滑肌痉挛并伴有不同程度的黏膜水肿和黏液分泌增多，临床表现为反复发作的伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难、胸闷和咳嗽等症状。

哮喘多在夜间和清晨发作、加剧，常常出现广泛的可逆性气流受限，多数患者可自行缓解或经治疗缓解，但严重的会引发呼吸衰竭甚至死亡。

## 哪些因素会引发哮喘病

哮喘发病的发生与以下各种因素有关：

① 遗传因素。哮喘是一种有明显的家族聚集倾向的多基因遗传疾病。据调查，父母一方患有哮喘，孩子患哮喘的概率比非哮喘家庭的孩子高，如果双亲都有哮喘则概率更大。

② 气道高反应性。气道反应性是指气道对各种化学、物理或药物刺激的收缩反应。气道高反应性是指气道对正常不引起，或仅引起轻度应答反应的非抗原性刺激物出现过度的气道收缩反应。气道高反应性常受遗传因素影响，但外因作用的影响更大。气道炎症是导致气道高反应性最重要的机制之一。虽然气道高反应性是哮喘的重要特征之一，但并非出现气道高反应性者都患有哮喘病。长期吸烟，接触臭氧，患病毒性上呼吸道感染、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、支气管扩张等疾病的人群也可能出现气道高反应性。

③ 环境因素。暴露于室内的污染物，如香烟烟雾、尘螨、装饰材料散发的刺激性气味等会加剧哮喘。被动吸烟可导致婴幼儿患上气道炎症，易诱发哮喘。此外，拥挤的住房、潮湿的居室、杂乱的生活环境，都会对哮喘患者产生不利的影响。室外环境因素主要与天气变化和环境污染有关。

④ 体液免疫因素。哮喘的发病与变态有关，已被公认的主要为

I 型变态反应。外源过敏原,如尘螨、花粉、霉菌、动物毛屑、油漆味等进入患者体内,人体产生的抗体吸附在肥大的细胞表面,使机体处于致敏状态,再一次接触相同的抗原时,经过一系列作用,机体会释放出许多介质,这些介质使支气管平滑肌痉挛、黏膜水肿、分泌增多,最终导致哮喘的发作。

⑤ 神经因素。影响气道口径的支配神经有三类,每类神经中均包含可使气道平滑肌收缩或舒张的受体。哮喘患者会因气道中调节气道口径的神经受体的平衡失调而发生哮喘。

⑥ 气道炎症。不同类型的哮喘均存在相同的病理基础,即以淋巴细胞、嗜酸性粒细胞和肥大细胞浸润为主的慢性气道炎症,同时伴有巨噬细胞数增多及激活、急性加重期中性粒细胞浸润等症状,这表明不论外源性或内源性哮喘均有慢性获得性细胞介导免疫机能参与发病。

## 为什么说哮喘是过敏性疾病

哮喘是过敏原刺激诱发的支气管慢性炎症,是呼吸道对某些过敏物质的异常反应,所以说哮喘是过敏性疾病。由于过敏原的刺激,机体一方面迅速产生抗体与“入侵”病毒进行斗争;另一方面机体细胞又释放一种叫组织胺的化学物质。这种化学物质可能刺激机体而引起过敏症状,其表现为支气管痉挛、呼吸困难,并伴有鼻痒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等黏膜过敏性症状,严重的会诱发哮喘。

## 哮喘病为什么应越来越受到重视

近年来哮喘已成为一种全球性高发病。据调查,全球约有 3 亿人患有哮喘病,且发病率呈逐年上升的趋势,每年死于哮喘病的人达 18 万之多。我国哮喘病的发病率为 0.5% ~ 2.0%,约有 2500 多万人