

支 气 管 炎

预防与治疗163问

ZHIQIGUANYAN YUFANG YU ZHI LIAO 163 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

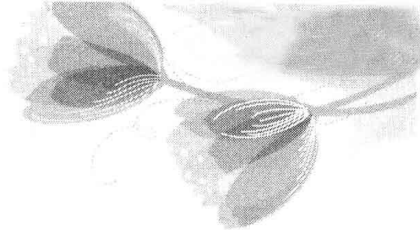
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



支气管炎预防与 治疗 163 问

ZHIQIGUANYAN YUFANG YU ZHILIAO 163 WEN

主 编 林傲梵 谢英彪

副主编 卞玉凡 苏 强

编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华 卢 岗 刘欢团

宋雁宾 陈兵阳 陈泓静

金泰勋 周明飞 夏 天

黄志坚 黄春霞 虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

支气管炎预防与治疗163问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京:
人民军医出版社, 2013.7

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6503-4

I. ①支… II. ①林… ②谢… III. ①支气管炎—防治—问
题解答 IV. ①R562.2-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第056581号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李海艳 卢紫晔 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 142千字

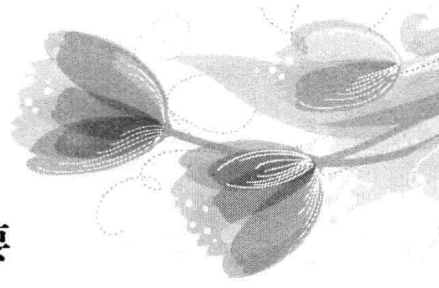
版、印次: 2013年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

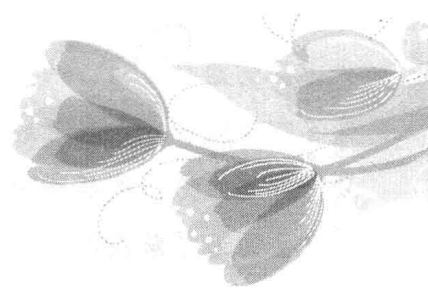
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了支气管炎的病因、临床表现和诊断相关知识，并详细而通俗地阐述了起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面与支气管炎防治的关系，重点解读了西医和中医的治疗方法，突出强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的健康管理问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合支气管炎患者及其家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力劳动工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作处于亚健康状态。

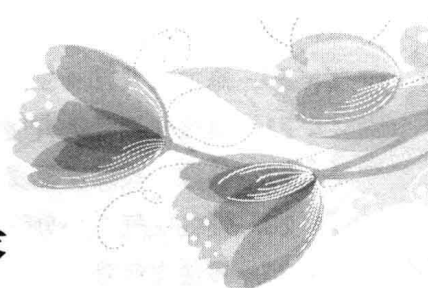
《常见病健康管理答疑丛书》是一套由医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽

可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，希望每位读者珍爱生命，用健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

一、看清支气管炎真面目	1
1. 支气管是如何分支的	1
2. 支气管有何功能	2
3. 什么是支气管炎	3
4. 感冒后为什么易得支气管炎	4
5. 什么是急性支气管炎	5
6. 急性支气管炎有何临床表现	6
7. 什么是慢性支气管炎	6
8. 吸烟与慢性支气管炎有何关系	7
9. 感染与慢性支气管炎有何关系	10
10. 空气污染与慢性支气管炎有何关系	11
11. 诱发慢性支气管炎的因素有哪些	13
12. 怎样判断慢性支气管炎病情的轻重	15
13. 老年人为何多发慢性支气管炎	16
14. 如何区分急性支气管炎与慢性支气管炎	17
15. 慢性支气管炎会传染吗	18
16. 老年人呼吸道感染有什么特点	18
17. 为什么吸烟者易患慢性支气管炎	20
18. 慢性支气管炎为什么会反复发作	21

19. 慢性支气管炎反复发作会有什么后果..... 22
20. 急性支气管炎会不会转成慢性支气管炎..... 23
21. 慢性支气管炎有何临床症状..... 23
22. 咳嗽、咳痰反复发作能否诊断为慢性支气管炎..... 24
23. 慢性支气管炎分哪几型..... 25
24. 慢性支气管炎分哪几期..... 25
25. 什么是肺纹理增强..... 26
26. 慢性支气管炎为什么会出现肺纹理增强..... 26
27. 慢性支气管炎有哪些常见并发症..... 27
28. 慢性支气管炎易与哪些疾病混淆..... 28
29. 慢性支气管炎患者为何有的咳白痰, 而有的咳黄脓痰... 29
30. 慢性支气管炎患者常会出现咯血吗..... 29
31. 慢性支气管炎患者出现哪些症状时要警惕呼吸衰竭..... 30
32. 慢性支气管炎患者为何会出现手指膨大..... 30
33. 慢性支气管炎患者为何会出现口唇发紫..... 31
34. 慢性支气管炎患者会有胸痛吗..... 31
35. 慢性支气管炎会遗传吗..... 32
36. 什么是喘息型慢性支气管炎..... 32
37. 慢性支气管炎患者为何会出现咳嗽、咳痰、喘息..... 33
38. 慢性咳嗽就是慢性支气管炎吗..... 33
39. 慢性支气管炎患者临床一般需要进行哪些辅助检查..... 34
40. 如何根据症状区分慢性支气管炎患者病情的轻重..... 35

二、起居养生与支气管炎防治..... 37

41. 如何做好支气管炎患者的家庭护理..... 37
42. 小儿患支气管炎的家庭护理..... 39
43. 空气浴利于慢性支气管炎康复吗..... 40

44. 慢性支气管炎患者如何正确排痰	41
45. 慢性支气管炎患者如何康复调养	43
46. 慢性支气管炎患者如何注意劳逸结合	43
47. 为什么慢性支气管炎患者要保持大便通畅	44
48. 怎样为慢性支气管炎患者进行物理降温	44
49. 支气管炎患者如何止咳	45
50. 慢性支气管炎患者如何排痰	46
51. 慢性支气管炎患者为什么要“春捂”	47
52. 慢性支气管炎患者家庭使用空调应注意什么	47
53. 怎样做好慢性支气管炎患者的家庭护理	48
54. 慢性支气管炎患者妊娠应注意什么	49
55. 慢性支气管炎患者应怎样度过秋天	50
56. 慢性支气管炎患者应怎样安全越冬	50
57. 老年慢性支气管炎患者如何进行自我调护	51
58. 笑疗是否有利于支气管炎的康复	53
59. 音乐疗法是否有利于支气管炎的康复	53
60. 空气浴是否有利于支气管炎的康复	55
61. 日光浴是否有利于支气管炎的康复	57
62. 支气管炎并发阻塞性肺气肿如何调养	58
63. 支气管炎并发支气管肺炎如何调养	60
64. 支气管炎并发支气管扩张症如何调养	61
65. 支气管炎并发肺源性心脏病如何调养	62
66. 支气管炎并发慢性心力衰竭如何调养	63
67. 支气管炎并发反复出现的呼吸道感染如何调养	64
三、合理饮食与支气管炎防治	67
68. 慢性支气管炎患者如何进行饮食调养	67

69. 慢性支气管炎患者的饮食如何调理为好 69
70. 慢性支气管炎患者在饮食上有哪些禁忌 69
71. 慢性支气管炎患者合并肺源性心脏病时怎样进行
 饮食调节 70
72. 便秘的慢性支气管炎患者怎样进行饮食调节 70
73. 慢性支气管炎食疗通治方有哪些 71
74. 外寒内饮型慢性支气管炎患者如何辨证食疗 74
75. 痰湿内聚型慢性支气管炎患者如何辨证食疗 76
76. 痰热伏肺型慢性支气管炎患者如何辨证食疗 77
77. 燥热伤肺型慢性支气管炎患者如何辨证食疗 81
78. 脾肺两虚型慢性支气管炎患者如何辨证食疗 85
79. 肺肾两虚型慢性支气管炎患者如何辨证食疗 90

四、经常运动与支气管炎防治 95

80. 慢性支气管炎患者如何进行步行锻炼 95
81. 慢性支气管炎患者可以游泳吗 95
82. 慢性支气管炎患者锻炼时应该注意哪些事项 96
83. 慢性支气管炎患者如何做放松操 97
84. 慢性支气管炎患者如何做呼吸体操 97
85. 慢性支气管炎患者如何做呼吸肌锻炼操 99
86. 慢性支气管炎患者应选择什么样的体育活动 100
87. 慢性支气管炎患者选择什么样的呼吸锻炼 100
88. 呼吸操为什么能增强肺功能 101
89. 慢性支气管炎患者夏季运动保健应注意什么 102
90. 慢性支气管炎患者冬季运动保健应注意什么 103
91. 慢性支气管炎患者可否进行气功锻炼 104

五、西医如何治支气管炎	105
92. 怎样防治急性支气管炎	105
93. 慢性支气管炎的西医治疗原则是什么	106
94. 西医如何治疗慢性支气管炎	106
95. 慢性支气管炎患者进行自我药疗时应该注意些什么	108
96. 呼吸道常用抗菌药物的作用机制是怎样的	108
97. 慢性支气管炎患者如何选用安全有效的抗生素	109
98. “老慢支”患者是否需要一直服用抗生素	110
99. 抗生素有哪些常见毒性作用	111
100. 使用抗生素应注意哪些事项	112
101. 慢性支气管炎患者是否可以使用糖皮质激素	113
102. 慢性支气管炎患者怎样用镇咳药	114
103. 临床常用的镇咳药有哪些	115
104. 慢性支气管炎患者使用镇咳药要注意什么	116
105. 老年人服用镇咳药有什么禁忌	117
106. 常用的祛痰药有哪些	118
107. 慢性支气管炎患者如何使用平喘药	119
108. 常用的平喘气雾剂有哪些	119
109. 慢性支气管炎患者为何忌用催眠药	121
110. 慢性支气管炎患者是否需注射肺炎疫苗	121
111. 慢性支气管炎患者需要进行吸氧治疗吗	122
112. 吸氧治疗的适应证是什么	122
113. 常用的给氧方法有哪些	123
114. 家庭氧疗的方法有哪些	124
115. 如何正确地进行家庭氧疗	125
116. 什么是持续低流量吸氧	126

117. 慢性支气管炎合并肺源性心脏病急性发作时氧疗
多久较合适 126
118. 慢性支气管炎合并肺源性心脏病时为什么要进行
支持治疗 127
119. 慢性支气管炎合并肺气肿时怎么办 127
120. 慢性支气管炎合并肺源性心脏病心力衰竭时
如何治疗 128
121. 怎样治疗慢性支气管炎合并呼吸衰竭 128
122. 怎样治疗慢性支气管炎合并肺性脑病 129
123. 如何处理缺氧导致的心律失常 131

六、中医如何治支气管炎 132

124. 中医是怎样认识支气管炎的 132
125. 急性支气管炎如何辨证分型 133
126. 慢性支气管炎如何辨证分型 134
127. 治疗急性支气管炎的常用汤药有哪些 135
128. 治疗慢性支气管炎的常用汤药有哪些 139
129. 治疗慢性支气管炎的常用中成药有哪些 143
130. 慢性支气管炎患者应选择汤药还是中成药 144
131. 有哪些治疗慢性支气管炎的单方验方 145
132. 慢性支气管炎患者是否适合服用膏方 145
133. 慢性支气管炎患者如何进行熏蒸治疗 146
134. 急性支气管炎患者如何进行刮痧治疗 150
135. 慢性支气管炎患者如何进行刮痧治疗 150
136. 急性支气管炎患者如何进行拔罐治疗 151
137. 慢性支气管炎患者如何进行拔罐治疗 152
138. 慢性支气管炎患者如何进行艾灸治疗 158
139. 支气管炎患者如何进行针刺治疗 162

140. 慢性支气管炎患者如何进行指压治疗·····	163
141. 耳穴贴膏能治疗慢性支气管炎吗·····	166
142. 慢性支气管炎患者如何进行足疗·····	166
143. 慢性支气管炎患者可以“冬病夏治”吗·····	167
144. 夏治慢性支气管炎如何选用汤液疗法和丸散疗法·····	170
145. 夏治慢性支气管炎如何选用艾灸疗法·····	171
146. 夏治慢性支气管炎如何选用毛刷疗法·····	172
147. 夏治慢性支气管炎如何选用敷贴疗法·····	172
148. 夏治慢性支气管炎如何选用推拿疗法·····	173
149. 夏治慢性支气管炎如何选用耳压疗法·····	174
150. 夏治慢性支气管炎如何选用吹笛疗法·····	174
151. 夏治慢性支气管炎如何选用体育疗法·····	175
152. 夏治慢性支气管炎如何进行食疗·····	175
153. 支气管炎并发阻塞性肺气肿如何进行中医治疗·····	177
154. 支气管炎并发支气管肺炎如何进行中医治疗·····	179
155. 支气管炎并发支气管扩张症如何进行中医治疗·····	181
156. 支气管炎并发肺源性心脏病如何进行中医治疗·····	182
157. 支气管炎并发慢性心力衰竭如何进行中医治疗·····	184
158. 支气管炎并发反复出现的呼吸道感染如何进行 中医治疗·····	185

七、如何预防支气管炎····· 188

160. 如何预防慢性支气管炎·····	188
160. 为什么耐寒锻炼能够预防慢性支气管炎·····	189
161. 慢性支气管炎患者需要预防过敏吗·····	190
162. 慢性支气管炎患者如何预防感冒·····	191
163. 怎样预防慢性支气管炎患者发生压疮·····	192

一、看清支气管炎真面目

* 1. 支气管是如何分支的

气管和支气管就像一棵枝杈繁密的、倒立的大树。气管和主支气管是连接喉和两肺的管道。位于两肺之间的较粗且垂直的部分是气管，成年人气管全长11厘米，在颈部和胸部各占一半，由16~20个“C”形环状软骨、平滑肌和结缔组织构成，相当于树干。气管向下通向肺内的稍细一点的管道是左、右主支气管。右主支气管较粗短，是气管的直接延续，分支较为陡直，是气管异物好发部位；左主支气管较细长，略呈水平走向。支气管进入两肺后逐次分支为小支气管、细支气管、终末细支气管、呼吸性细支气管、肺泡管、肺囊及肺泡，到达肺泡共有24级分支，管径小于2毫米的支气管分支被称为“小气道”，它们的特点是气流阻力小，而又极易阻塞。

随着支气管树向肺的外周逐渐延伸并分成许多细小的分支，而管径的总截面积大大增加，因此吸入的空气就可以分散，气流速度下降并均匀地进入两侧的肺泡。如果空气污染严重或者经常吸烟，那么吸入的气体中掺杂的各种颗粒、烟雾或细菌等，就有可能因为吸入的气流速度下降，而逐渐沉积在气

管、支气管壁上。一般情况下，直径较大的颗粒（ ≥ 10 微米）多沉积在鼻咽部，而直径较小的颗粒则可吸入到下呼吸道，沿气管—支气管分布。颗粒直径越小，越可能进入远端。直径小于2微米的颗粒则可进入肺泡。

* 2. 支气管有何功能

气管、支气管就像输送天然气的管道一样，中间是空腔。它的管壁由黏膜、黏膜下层和外膜组成。管腔内表面的黏膜由假复层纤毛上皮和杯状细胞组成。假复层纤毛上皮细胞顶端伸出许多很细的一排排的纤毛和微绒毛，每个细胞有250~300根纤毛伸向管腔。纤毛经常做有规则的波浪运动。杯状细胞及气管、支气管黏膜下腺体则分泌黏液，并覆盖在管腔的表面，与纤毛一起形成黏膜层，类似一层薄薄的毯子，通常称为黏液毯。当空气中的有害颗粒如灰尘、细菌等被吸入气管—支气管后就沉积在黏液毯上。黏液中含有多种免疫球蛋白、补体和酶等，具有免疫防御作用。由于纤毛经常做规则的波浪状运动，把分泌物和异物逐渐推向咽部，等送到喉咙口，喉咙就觉得发痒了，便引起咳嗽，咳出的掺有异物的黏液就是痰。痰液中可能的病原微生物如细菌、病毒等也同时受到破坏和清除。

长期大量有害气体及烟雾的刺激、反复呼吸道感染，以及寒冷、干燥等气候条件的影响，都会引起气管—支气管组织结构的破坏，包括纤毛倒伏、脱落，上皮细胞缺失导致免疫防御功能的障碍，引起各种呼吸道疾病。这是慢性支气管炎非常重要的病理变化，在反复出现的呼吸道感染中起到非常重要的作用。

在没有纤毛上皮细胞的细支气管以下的部位，主要靠吞噬

细胞来清除异物，如肺泡有巨噬细胞，经常吞噬细菌和粉尘颗粒；组织细胞、多核白细胞、单核细胞等也有吞噬功能。呼吸道黏膜上皮疏松结缔组织中散布着许多淋巴小结，它们含有丰富的网状细胞，能把进入淋巴小结的细菌等吞噬消灭，起到第二道防线的作用。

呼吸道黏膜的分泌物中含有免疫球蛋白、溶菌酶、干扰素、补体等，具有溶菌、杀菌、中和毒素和病毒的作用，对保护呼吸道黏膜，防止病菌和其他抗原物质侵入机体有着重要作用。气道黏膜合成并分泌一种局部抗体，这种抗体被称为分泌性免疫球蛋白A（SIgA），它分布于黏膜表面分泌物中，具有干扰和限制微生物在黏膜表面黏附，以及在局部中和某些细菌、病毒毒性的功能。

保护性反射作用（如咳嗽、喷嚏和支气管收缩反射）是在呼吸道的鼻腔、喉支气管等处的黏膜受到刺激时引起的对人体有保护作用的呼吸反射。咳嗽反射能排除呼吸道内过多的分泌物和异物，有保持清洁和维护呼吸道通畅的作用。但长期频繁的咳嗽对身体是不利的。当患有慢性支气管炎、肺气肿等疾病时气道组织受到严重损伤，咳嗽反射受到抑制，使分泌物向其他部位或对侧肺播散。喷嚏反射可以清除鼻腔中的刺激物。支气管收缩时，它的管径迅速缩小，气道阻力显著增加，使刺激物难以深入肺组织，起到保护肺脏的作用。

3. 什么是支气管炎

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作作为特征。慢性咳嗽、咳痰或伴有喘息，每年发作持续3个月，连续

2年或以上，并能排除心、肺其他疾患而反复发作，部分患者可发展成阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病。

支气管炎是严重危害人民健康的常见病和多发病，尤以老年人多见，50岁以上者的发病率高达15%。慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，秋冬季节为发病高峰。

4. 感冒后为什么易得支气管炎

几乎没有一个人一生中从未患过感冒，而且多数人会有这样的体会，有时在感冒症状出现1~2天后出现明显咳嗽、咳痰，说明感冒后容易发生气管或支气管炎。根据初发和复发的慢性支气管炎急性发作患者的主诉，也发现由感冒引起者占50%以上。

空气对于人是极其重要的，是一刻也离不开的。空气看似简单，无色无味，抓不住，摸不着，但是通过窗户透进的一束阳光，就可以看到空气中悬浮着无数细小的颗粒。这些颗粒中往往也存在细菌、病毒等致病因素，它们多附着在尘埃或患者咳嗽、打喷嚏或呼吸时带出来的飞沫中，它们被吸入人体后停留在呼吸道黏膜上。但是正常人呼吸道黏膜具有一整套防御功能，并不是有细菌、病毒就一定发病，常常是在人体抵抗力降低时，细菌、病毒才会乘虚而入。感冒病毒感染后，呼吸道的抵抗力进一步下降，侵入的细菌、病毒就会生长繁殖，并向下蔓延，气管与支气管黏膜受损，产生一系列炎症变化，引起支气管炎。急性支气管炎反复迁延不愈，可转变为慢性支气管炎，慢性支气管炎也可由感冒而致反复急性发作，从这里我们可以看出，感冒是支气管炎发生和发展的一个重要因素。因