

慢性阻塞性肺疾病

居家管理

必读手册

主编 胡成平



慢性阻塞性肺疾病居家管理

必读手册

主编 胡成平



图书在版编目 (CIP) 数据

慢性阻塞性肺疾病居家管理必读手册 / 胡成平主编.

— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5710-0161-2

I. ①慢… II. ①胡… III. ①慢性病—阻塞性肺疾病—防治—手册

IV. ①R563.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第073575号

MANXING ZUSAIXING FEIJIBING JUJIA GUANLI BIDU SHOUCHE

慢性阻塞性肺疾病居家管理必读手册

主 编: 胡成平

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjebbs.tmall.com>

印 刷: 长沙新湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭街道新码头9号

邮 编: 410008

版 次: 2019年5月第1版

印 次: 2019年5月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 2.75

书 号: ISBN 978-7-5710-0161-2

定 价: 28.00元

(版权所有·翻印必究)

《慢性阻塞性肺疾病居家管理必读手册》

编委会名单

主 编 胡成平

执行主编 潘频华 尹辉明

副 主 编 罗百灵 贺若曦

编 委 (按拼音字母排名)

胡成平 胡瑞成 贺若曦 罗百灵

李 瑛 李园园 刘 纯 孟 婕

牛瑞超 潘频华 秦 岭 唐勇军

吴传湘 尹辉明 杨春兰 郑智远

赵冰融 钟小妹 周牡丹



前言

Perface

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）是呼吸系统疾病中的常见病和多发病，已经成为仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性疾病。不仅如此，慢阻肺的致残率和病死率也很高，因此有效预防和规范诊治慢阻肺至关重要。

《慢性阻塞性肺疾病居家管理必读手册》涉及慢阻肺的发生、诊断与评估、稳定期和急性加重的治疗与管理、并发症与共患疾病的处理、疾病的预防以及肺康复锻炼等具有实践意义的临床问题。本书以一问一答的形式、通俗易懂的语言、图文并茂的方式进行阐述，用以提高患者及家属对慢阻肺的认识及管理，提高基层医疗工作者对疾病管理的意识和水平。

中南大学湘雅医院



目录

Contents

第一章 慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）概述 001

1. 什么是慢阻肺? 002
2. 慢阻肺与慢性支气管炎以及肺气肿有什么关系?
..... 002
3. 哪些因素容易导致慢阻肺? 003
4. 慢阻肺患者为什么会出现呼吸困难? 004
5. 所有慢阻肺患者都会出现咳嗽吗? 005
6. 慢阻肺患者为什么会出现咳痰? 005



7. 哪些临床表现和特征提示可能患有慢阻肺?	005
8. 为什么要重视慢阻肺?	006

第二章 慢阻肺的诊断与评估 007

9. 慢阻肺患者为什么要进行肺功能检查?	008
10. 如何诊断慢阻肺?	008
11. 如何对慢阻肺患者的健康状况进行评估?	009
12. 如何评估慢阻肺患者呼吸困难程度?	010
13. 什么是6分钟步行试验? 为什么要测量6分钟 步行距离?	011
14. 为什么要将慢阻肺患者分为稳定期与急性加重 期?	012
15. 如何对慢阻肺患者进行综合评估?	012

第三章 慢阻肺患者稳定期的治疗与管理 014

16. 慢阻肺患者稳定期的治疗目标是什么?	015
17. 稳定期慢阻肺患者的药物治疗包括哪些?	015
18. 吸入治疗与其他治疗途径对比有什么优势?	016





19. 使用吸入药物有哪些注意事项?	017
20. 哪些因素影响吸入药物治疗效果?	018
21. 治疗慢阻肺的常用吸入装置的类型及其使用方法?	018
22. 慢阻肺患者稳定期治疗方案是什么?	023
23. 慢阻肺患者在长期治疗过程中有哪些误区?	024
24. 慢阻肺患者可以停药吗, 需要长期坚持治疗吗?	025
25. 慢阻肺患者能长期使用茶碱类药物吗?	025
26. 慢阻肺稳定期治疗中为什么不推荐口服糖皮质激素?	025
27. 慢阻肺稳定期患者应该使用祛痰药吗?	026
28. 采取吸入激素治疗后, 如何防治口腔真菌感染?	026
29. 哪些患者需要长期吸氧?	027
30. 慢阻肺患者长期氧疗有什么注意事项?	027
31. 怎么选择制氧机?	028
32. 什么时候需要使用家用呼吸机?	028
33. 怎么选择合适的家用呼吸机?	029
34. 使用家用呼吸机的注意事项有哪些?	030



35. 慢阻肺患者使用呼吸机治疗后还脱得了吗?	031
36. 哪些因素可能导致脱机困难?	031
37. 慢阻肺患者该如何进行随访?	031

第四章 慢阻肺患者急性加重期的治疗与管理 033

38. 如何识别慢阻肺患者出现急性加重?	034
39. 慢阻肺患者急性加重的诱因有哪些?	034
40. 慢阻肺患者急性加重有哪些危害?	034
41. 如何评估慢阻肺患者急性加重的严重程度?	035
42. 慢阻肺急性加重期患者的住院指征有哪些?	035
43. 慢阻肺急性加重期的患者哪些情况需要入住 ICU?	036
44. 慢阻肺患者急性加重的治疗策略包括哪些?	036
45. 慢阻肺急性加重期患者是否都需要使用抗生素?	037
46. 什么是雾化吸入疗法?	038
47. 雾化吸入治疗的特点及其注意事项?	038
48. 哪些患者需要进行家庭雾化吸入治疗?	040

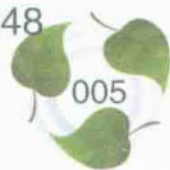




49. 怎样选择合适的雾化器?	040
50. 无创和有创机械通气时如何连接雾化器?	040
51. 慢阻肺急性加重期患者的出院标准是什么?	041
52. 慢阻肺急性加重期患者出院后该如何进行随访?	042

第五章 慢阻肺的并发症及合并症 043

53. 慢阻肺有哪些常见的合并症?	044
54. 为什么要重视慢阻肺患者存在的合并症?	044
55. 慢阻肺患者的长期治疗是否会影响其他合并症 的治疗?	045
56. 慢阻肺患者为什么容易合并心血管疾病?	045
57. 慢阻肺患者常合并哪些心血管疾病?	046
58. 慢阻肺合并心血管疾病应如何治疗?	046
59. 什么是焦虑? 病理性焦虑有哪些表现?	046
60. 抑郁情绪、抑郁状态、抑郁症有什么区别?	047
61. 慢阻肺患者为什么容易合并焦虑、抑郁心理障 碍?	048





62. 慢阻肺合并焦虑、抑郁心理障碍如何诊断?	048
63. 慢阻肺合并焦虑、抑郁心理障碍如何治疗?	048
64. 慢阻肺患者合并骨质疏松的治疗方案是什 么?	049
65. 慢阻肺患者合并肺癌的治疗方案是什么?	049
66. 慢阻肺患者合并支气管扩张症的治疗方案是什么?	050
67. 慢阻肺患者如果经常失眠, 可以使用安眠药吗?	051
68. 慢阻肺患者如何预防呼吸衰竭的发生?	052
69. 为什么说慢阻肺患者容易合并其他肺部感染性 疾病?	053
70. 为什么说慢阻肺是一种全身性疾病?	053
71. 慢阻肺患者容易得糖尿病吗?	054
72. 慢阻肺患者容易得肺结核吗?	055

第六章 慢阻肺的预防 057

73. 慢阻肺可以预防吗?	058
74. 冬、春季如何预防慢阻肺的急性加重?	059



75. 戒烟在慢阻肺的防治中占有很重要的地位吗?	060
76. 有哪些方法和药物可以帮助戒烟?	061
77. 疫苗是否对慢阻肺有干预作用?	062
78. 慢阻肺患者在日常生活中应注意什么?	064
79. 慢阻肺患者在饮食上需要注意什么?	065
80. 慢阻肺患者夏天可以使用空调吗?	065

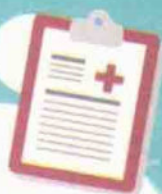
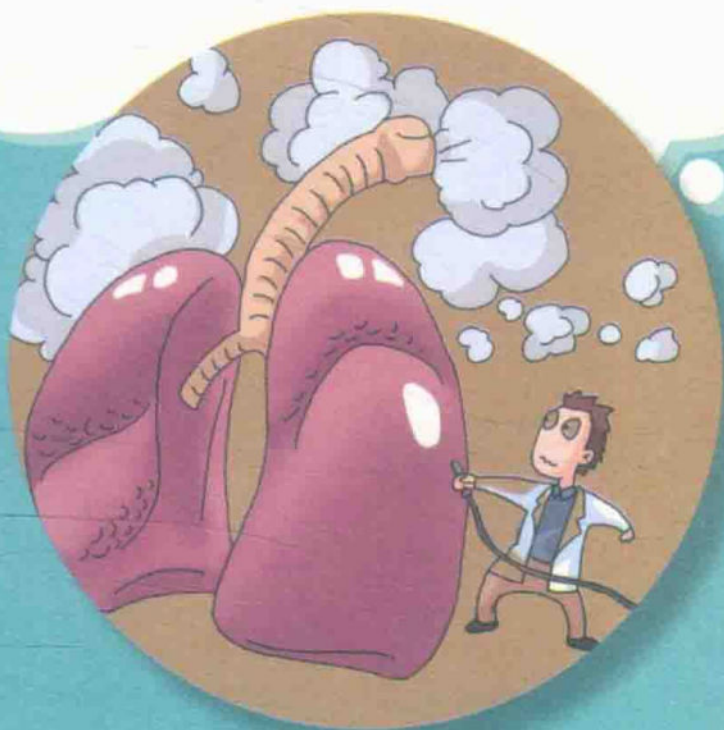
第七章 慢阻肺患者的肺康复 067

81. 什么是肺康复?	068
82. 慢阻肺患者如何进行肺康复评估?	068
83. 慢阻肺患者肺康复有哪些运动训练方法?	070
84. 慢阻肺最佳呼吸方式是什么? 如何进行有效咳嗽?	071
85. 如何制定慢阻肺患者肺康复策略?	072
86. 如何实施家庭参与式健康教育?	072
87. 如何做慢阻肺患者的社会心理支持?	073
88. 慢阻肺怎样做居家社区管理?	074
89. 慢阻肺患者的肺康复效果如何评价?	075



第一章

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）概述





1. 什么是慢阻肺？

慢阻肺是一种由于吸入烟草烟雾等有害气体或颗粒刺激后引起的呼吸道慢性炎症反应，这种持续存在的慢性炎症可以使呼吸道结构损害，并逐步出现呼吸不顺畅，表现出咳嗽、咳痰、

才走两步就喘，快到医院查一查吧。



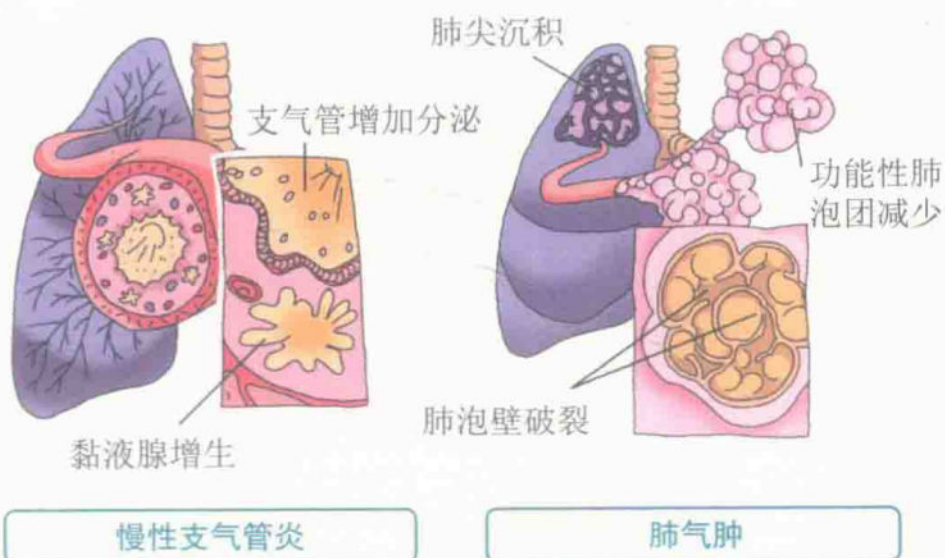
呼吸困难等症状，发展到后期，患者甚至出现呼吸衰竭。慢阻肺通过改善生活习惯以及药物治疗是可以预防和治疗的，但呼吸道损害越严重，肺功能逆转的可能性就越低。

2. 慢阻肺与慢性支气管炎以及肺气肿有什么关系？

慢性支气管炎（俗称老慢支）是指患者每年咳嗽、咳痰或者喘息的时间超过3个月，并且连续2年及以上，而且排除有类似症状的疾病，就可诊断为慢性支气管炎；肺气肿是由于各种原因引起的呼吸道、终末气道结构破坏，导致肺功能减退，是一种肺组织结构破坏的疾病。

慢阻肺与慢性支气管炎和肺气肿有密切关系。若慢性支气管炎和肺气肿患者病情进展，肺功能检查出现持续气流受限时，则可诊断为慢阻肺。若患者只有“慢性支气管炎”和/或“肺气肿”，

而无持续气流受限，则不能诊断为慢阻肺，应视为慢阻肺的高危状态。



3. 哪些因素容易导致慢阻肺？

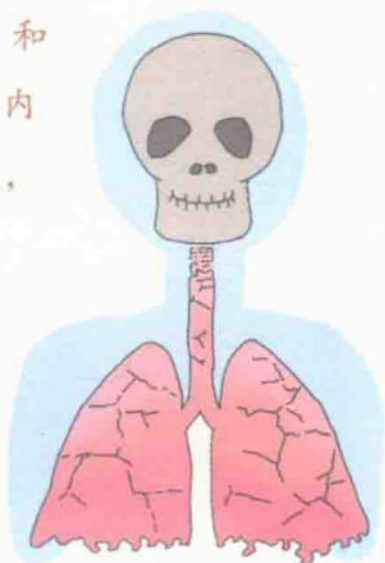
慢阻肺的发病可能是多种环境因素与机体自身因素长期相互作用的结果。

(1) 吸烟是慢阻肺最主要的环境发病因素。

(2) 职业性粉尘（煤尘、棉尘等）和化学物质（烟雾、变应原、工业废气和室内空气污染等）的浓度过大或接触时间过久，均可导致慢阻肺的发生。

(3) 长期生活在空气污染严重地区的人群，大气中二氧化硫、PM2.5和PM10可能与慢阻肺的发生有一定关系。

(4) 使用生物燃料烹饪时产生的





大量烟雾可能是不吸烟妇女发生慢阻肺的重要原因。

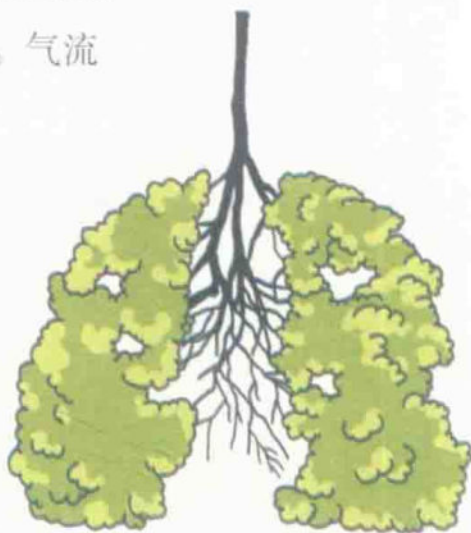
(5) 反复呼吸道感染是慢阻肺发病和加剧的另一个重要因素。



(6) 其他因素：慢阻肺有遗传易感性，已知的遗传因素为 α_1 -抗胰蛋白酶缺乏。除此之外，气道高反应性也被认为是发展成为慢阻肺的重要危险因素。慢阻肺的发病与患者社会经济地位相关。

4. 慢阻肺患者为什么会出现呼吸困难？

人体的肺像一棵倒立的大树，气管及各级支气管就像树干和树杈，肺泡就像树冠。气流在气管、各级支气管以及肺泡中流动，越到远端分支越细，气流的通道也越狭窄。慢阻肺可以引起支气管堵塞和肺泡破坏，两者共同导致气流受限。因此，患者就会出现呼吸困难，而且逐渐加重，这也是慢阻肺的标志性症状。



5. 所有慢阻肺患者都会出现咳嗽吗？

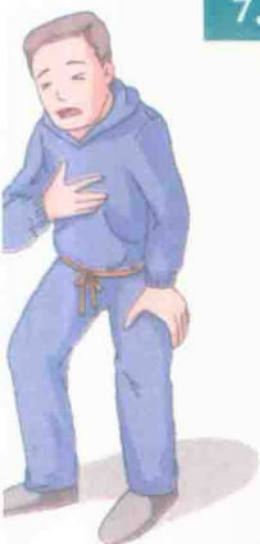


咳嗽是慢阻肺的首发症状，也是常见症状之一。咳嗽常表现为晨间咳嗽为主，可伴有咳痰。咳嗽随病程的发展可终身不愈。但是，并不是所有慢阻肺患者都会出现咳嗽，有少数慢阻肺患者仅表现出呼吸困难，但是咳嗽不明显。

6. 慢阻肺患者为什么会出现咳痰？

咳痰是一种病态现象。正常的支气管内只有少许黏液，以保持呼吸道黏膜的湿润。慢阻肺患者因为支气管管壁中的杯状细胞和黏液腺肥大增生、分泌旺盛，大量黏液滞留，所以患者会出现咳痰。痰液多为白色黏液或浆液泡沫型痰，部分患者在清晨痰较多，合并感染时则会出现痰量增多，且常为脓性痰，咳嗽剧烈者甚至可出现痰中带血丝的现象。

7. 哪些临床表现和特征提示可能患有慢阻肺？



慢阻肺患者可出现慢性咳嗽和咳痰，逐渐加重的活动后呼吸困难，喘息，胸闷等症状。部分患者还可出现一些全身症状，表现为体重下降、食欲减退、骨质疏松、焦虑或者抑郁等。当符合以下5个特征或临床表现中的3个或以上时，提示可能患有慢阻肺，需要到医院进行肺功能等检查，包括：