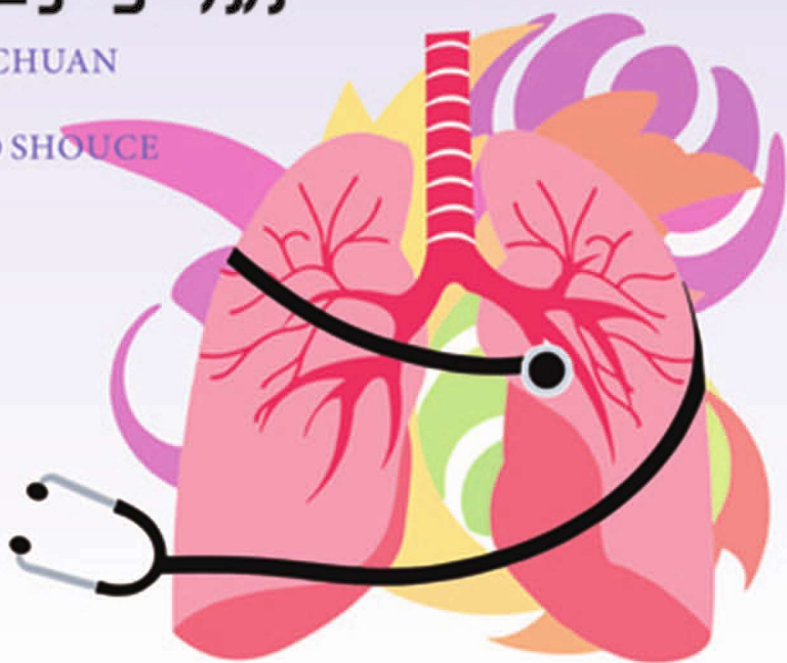


# 支气管哮喘与慢阻肺 健康指导手册

ZHIQIGUAN XIAOCHUAN  
YU MANZUFEI  
JIANKANG ZHIDAO SHOUCHE

黄建安 / 编著



**概念、病因、症状、检查、治疗、管理**

通过问答形式深入浅出地讲述

大众关心的哮喘病及慢性阻塞性肺疾病相关问题

 苏州大学出版社  
Soochow University Press

# 支气管哮喘与慢阻肺 健康指导手册

黄建安 编著

苏州大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

支气管哮喘与慢阻肺健康指导手册/黄建安编著  
—苏州:苏州大学出版社,2022.4  
ISBN 978-7-5672-3906-7

I. ①支… II. ①黄… III. ①哮喘-诊疗-手册 ②慢性  
性病-阻塞性肺疾病-诊疗-手册 IV. ①R562.2-62  
②R563.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 039142 号

## 支气管哮喘与慢阻肺健康指导手册

黄建安 编著

责任编辑 倪 青

助理编辑 郭 佼

---

---

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

苏州市越洋印刷有限公司印装

(地址:苏州市吴中区天鹅荡路2号 邮编:215104)

---

开本 889 mm×1 194 mm 1/24 印张 6.75 字数 135 千

2022 年 4 月第 1 版 2022 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-3906-7 定价: 38.00 元

---

---

图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67481020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

苏州大学出版社邮箱 [sdcbs@suda.edu.cn](mailto:sdcbs@suda.edu.cn)



## 编委会

主任：黄建安

副主任：陈 成 周 童

编 委：（按姓氏拼音排序）

陈 成 陈兴年 董凌云 都雪艳

胡斯明 黄建安 雷 伟 李 宁

连一新 卢旭东 苏士成 吴娟娟

徐春明 曾大雄 周锦桃 周 童



# 前言

支气管哮喘（简称“哮喘”）和慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）是我国最为常见的慢性气道疾病，也是《“健康中国 2030”规划纲要》中提到的须重点防治的疾病。

“中国成人肺部健康研究”的结果显示，我国 20 岁及以上成人哮喘患病率为 4.2%，成人患者总数达 4 570 万；20 岁及以上成人的慢阻肺患病率为 8.6%，患者人数近 1 亿。哮喘与慢阻肺已经成为与高血压、糖尿病“并驾齐驱”的重大慢性疾病，相关医疗支出巨大，给社会和无数家庭带来了沉重的经济负担。与此相对的是，公众对常见慢性气道疾病认识的缺乏，20 岁及以上哮喘患者中有 71.2% 从未被医生诊断过，慢阻肺的知晓率及肺功能检查普及率更是极低。这凸显了我国常见慢性气道疾病在规范化诊治道路上面临的突出问题。

为加快推进健康苏州建设，构建急慢性疾病区域协同防治体系，苏州市政府印发了《苏州市健康市民“531”行动倍增计划实施方案》，该计划重点关注了当前人群患病率高、综合干预效果好的疾病，其中就包括哮喘和慢阻肺等常见气道疾病，旨在基于区域医疗卫生中心建立区域慢病防治指导中心，联动市民健康管理综合服务平台对相关疾病进行早期识别及健康管理，形成精准的市民健康管理及防病治病的有效供给。

为进一步落实“531”行动倍增计划，推动哮喘和慢阻肺等常见慢性气道疾病的规范诊疗和管理，苏州市医学会呼吸病专委会组织了苏州呼吸界相关专家，围绕哮喘和慢阻肺诊治中的一些常见问题撰写了本科普读物，为广大患者释疑、解惑，文中如有不到之处，望批评指正！



# 目录

## 第一部分 认识哮喘

### 概念篇

1. 人家都说我这是“支气管炎”，怎么会是哮喘呢？ / 4
2. 哮喘不就是“老慢支”吗？ / 5
3. 我一运动就喘，是运动性哮喘吗？ / 6
4. 我一吃退热药就会发哮喘，是药物过敏吗？ / 7
5. 我们厂里灰很大，我一进车间就感到胸闷、气短，会是职业性哮喘吗？ / 8
6. 我现在患的是哮喘，老了会不会就变成慢阻肺了啊？ / 9
7. 每次哮喘发作后我都能自己缓过来，怎么会有生命危险呢？  
医生你别吓唬我！ / 10
8. 中医里也有“哮喘”吗？ / 11

### 病因篇

1. 不是说哮喘是遗传病吗，我爸妈都没有哮喘，为什么我有

啊? / 14

2. 说我患的是过敏性哮喘，可我没对什么东西过敏啊? / 15
3. 哮喘不是小孩子才得的病吗? 我都一把岁数了怎么会得哮喘呢? / 16
4. 哮喘不都是过敏引起的吗? 和吸烟有什么关系? / 17
5. 我是不是鼻炎没控制好，才发展成哮喘的啊? / 19
6. 听说有不少药物可以诱发哮喘发作，那有什么药物不宜使用啊? / 20
7. 中医说我是因为有“痰”才发的哮喘，可我没什么痰啊? / 21

## 症状篇

1. 出现哪些症状时，需要考虑哮喘呢? / 24
2. 我有点喘，喉咙里还能听到像小鸡叫一样的声音，这是哮喘吗? / 25
3. 我不喘，就是咳嗽而已，怎么会患哮喘呢? / 26
4. 我不喘，就是胸闷而已，怎么会患哮喘呢? / 27
5. 我的哮喘都是夜里才发作，我白天到门诊来看的时候就什么事都没有了，这是怎么回事? / 28

## 检查篇

1. 诊断哮喘，需要做什么检查? / 30
2. 我这哮喘控制得不是很稳定吗? 干吗要经常做肺功能啊?  
/ 31

3. 靠呼一口气检查一氧化氮能诊断哮喘吗? / 32
4. 我得哮喘很久了, 以前胸片没什么问题, 干吗每次发作都要再拍啊? / 33
5. 查不查我都会过敏的, 做这个过敏原检查有意义吗? / 34



## 治疗篇

1. 哮喘能“除根”吗? / 36
2. 哮喘这病, 来得快, 去得也快, 发作的时候用点药不就行了? / 37
3. 以前只要喷一喷沙丁胺醇就行了, 现在多喷几下也不管用, 是怎么回事啊? / 38
4. 激素副作用很大, 我可以不用吗? / 39
5. 我的症状不是都缓解了吗, 为什么我还要吸药呢? / 40
6. 我都吸了好几个月药了, 什么时候可以停药啊? / 41
7. 我怀孕4个月了, 可哮喘急性发作了, 该怎么办啊? / 42
8. 我怀孕了, 但最近被诊断为患哮喘, 可以用什么药物治疗呢? / 43
9. 这口服药物多方便, 干吗非要我使用这吸入型药物啊? / 44
10. 我这邮购的药物挺有用的, 干吗不让我吃啊? / 45
11. 这吸的药物里面有激素啊, 不会影响小孩长个子吧? / 46
12. 这哮喘不也是气道炎症吗, 我吃点消炎药不行吗? / 47
13. 我就是哮喘控制得不好, 鼻炎的症状还能忍啊, 为什么要一起治疗啊? / 48
14. 这吸入激素治疗时间长了, 人会不会发胖啊? / 49

15. 吸入激素治疗时间长了后，人会不会出现骨质疏松啊？ / 50
16. 我患了过敏性哮喘，可以用脱敏治疗吗？ / 51
17. 这激素药经常吸会让人产生依赖性，我怎么能用？ / 52
18. 我是哮喘患者，经常不用药物治疗也就自己好了，为什么非要进行长期药物治疗呢？ / 53
19. 中医的“冬病夏治穴位敷贴”对哮喘管用吗？ / 54
20. 冬天服用膏方对哮喘有帮助吗？ / 55

## 管理篇

1. 哮喘能预防吗？ / 58
2. 我是哮喘患者，日常生活需要注意些什么？ / 60
3. 我是哮喘患者，日常除了要避免接触引起哮喘的过敏原，还需要注意些什么？ / 61
4. 我是哮喘患者，长途旅行需要注意些什么？ / 62
5. 我是哮喘患者，平时适宜进行哪些运动呢？ / 63
6. 我养了只猫，但我有哮喘，这有影响吗？ / 64
7. 我是哮喘患者，目前在备孕中，得注意些什么啊？ / 66
8. 孩子有哮喘，能上体育课吗？ / 68
9. 人家都说游泳可以锻炼肺活量，这样的运动对哮喘有帮助吗？ / 69
10. 平时吹一吹峰流速仪，对控制哮喘真的有帮助吗？ / 70
11. 我有哮喘，平时家里得准备一些什么急救药物呢？ / 71
12. 我爱人有哮喘。如果她在家里哮喘急性发作了，我该怎么办？ / 72

13. 我有哮喘，对花粉过敏，到了春天该怎么办啊？ / 73

14. 我有哮喘，对尘螨过敏，得注意些什么啊？ / 74

## 第二部分 认识慢阻肺

### 概念篇

1. 什么是慢阻肺？它有哪些特征？ / 78
2. 慢性支气管炎是慢阻肺吗？ / 79
3. 慢性肺气肿是慢阻肺吗？ / 80
4. 慢阻肺有哪些危害？对患者生活和工作有哪些影响？  
/ 81

### 病因篇

1. 哪些危险因素容易导致慢阻肺？ / 84
2. 如何预防慢阻肺？ / 87
3. 慢阻肺患者如何安然过冬？ / 89

### 症状篇

1. 哪些不适提示患有慢阻肺？慢阻肺是不是一定都有症状？  
/ 92
2. 如何简单判断是否患有慢阻肺？ / 93

3. 是不是只有中老年人才会患慢阻肺这个病? / 94
4. 怎么知道自己已经患上了慢阻肺呢? / 95
5. 哪些情况的出现, 提示慢阻肺严重了, 需要及时就医?  
/ 96

## 检查篇

- 患了慢阻肺, 需做哪些检查? / 100

## 治疗篇

1. 慢阻肺“咳、痰、喘”急性加重该如何治疗? / 104
2. 稳定期慢阻肺需要治疗吗? / 105
3. 慢阻肺患者能做手术治疗吗? / 106
4. 慢阻肺需要长期“消炎”治疗吗? / 107
5. 为何提倡吸入疗法? 吸入疗法有哪些注意事项? / 108
6. 科学认识用糖皮质激素治疗慢阻肺 / 113
7. 科学认识抗生素治疗慢阻肺 / 115
8. 慢阻肺在中医学中属于什么疾病? / 119
9. 中医学认为肺胀的病变部位和病理因素有哪些? / 120
10. 肺胀的中医治疗原则有哪些? / 121
11. 慢阻肺患者的常见证型和中医治法有哪些? / 122
12. 稳定期慢阻肺患者适合中医治疗吗? / 124
13. 稳定期慢阻肺患者适合服用膏方吗? / 125
14. 稳定期慢阻肺患者能进行冬病夏治的穴位敷贴治疗吗? / 126

15. 如何改善慢阻肺患者的营养状态? / 127

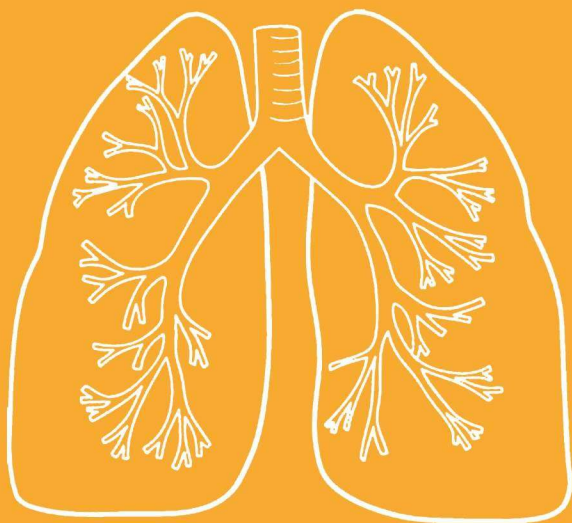


## 管理篇

1. 世界慢阻肺日是哪天? / 134
2. 慢阻肺合并哪些疾病更要引起重视? / 135
3. 如何预防慢阻肺急性加重? / 142
4. 慢阻肺患者如何做居家氧疗和居家无创呼吸机治疗? / 145
5. 慢阻肺患者如何做居家康复治疗? / 148

# 第一部分

## 认识哮喘







# 概念篇

## 1

## 人家都说我这是“支气管炎”，怎么会是哮喘呢？

支气管炎一般是感冒引起的，是一种感染性疾病，发病时间短，可以有咳嗽、咳痰、发热等症状，少有气喘，以抗生素、止咳药等治疗后可以好转，好转后不容易反复。哮喘会反复发作，可以由感冒引起，有的则是接触了过敏原或者刺激性气体所引起的，是一种气道过敏性疾病。典型的哮喘会有气喘，严重者可以听到“拉风箱”的声音。抗生素、止咳药的效果可能差，用沙丁胺醇、茶碱、激素等药物才能缓解症状。

（李宁）

