

<<哮喘正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<哮喘正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634621

10位ISBN编号：7807634626

出版时间：2010-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：佐野靖之

页数：192

字数：171000

译者：韩海生

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<哮喘正确治疗与生活调养>>

### 前言

远离哮喘，健康度过每一天最近，得哮喘的人越来越多。

特别是在儿童中，近十年来，哮喘的发病率增加了一倍，从20世纪90年代的1.2%迅速攀升到如今的2.7%，据说在日本的幼儿园中，每个班都有患哮喘的孩子。

更加不容忽视的是，越来越多的中年人也开始出现哮喘症状。

此外，还有不少潜在的哮喘患者，他们没有剧烈咳嗽、呼吸困难、胸闷等明显的哮喘症状，因此通常很难注意到自己患有哮喘的事实。

遗憾的是，我们的生活环境还在急剧恶化。

生存于现代社会中的我们，每天被污染的大气和大量有毒的化学物质所包围，背负着沉重的工作压力，过度的疲劳更使我们身体的免疫系统遭到破坏。

正是这种环境，导致了呼吸道过敏性炎症，也就是哮喘的发作。

哮喘，正在成为一种与我们息息相关的疾病。

与此同时，人们对它的了解却远远不够。

很多人没能接受正确的治疗，或者根本没有去就诊，而放任疾病恶化，这难免令人感到十分担忧。

近年来，我们对哮喘的症状已经有所正视，相应地，治疗方法也发生了变化。

以前，哮喘的治疗重点在于消除症状，即发作后如何处理。

但是，随着哮喘被证实是由呼吸道的过敏性炎症所引起，治疗的重点也转移到了“如何预防发作”上。

现在被广泛使用的方法是吸入糖皮质激素进行积极的预防治疗。

本书从哮喘的相关知识及各种表现出发，对哮喘的最新治疗方法及日常生活管理事项进行了简单易懂的说明。

最后，衷心祝愿每个人都能学习到与哮喘有关的正确知识，健康地度过每一天。

## <<哮喘正确治疗与生活调养>>

### 内容概要

这是一本教人如何战胜哮喘的健康普及读本。

内容包括四大部分，分别介绍有关哮喘的基本知识、哮喘缓解期的治疗方法、哮喘急性发作时的应对措施以及预防哮喘的有效手段。

它会达到如下效果：控制哮喘症状，预防发作，使肺功能接近最佳状态，提高处理急性发作的能力，减少急诊或住院，避免引起其他并发症，减小药物的副作用，改善活动能力和生活质量等。

<<哮喘正确治疗与生活调养>>

作者简介

佐野靖之，东京大学医学部毕业。  
曾任职于同大附属医院、东京都老人医疗中心，1978年到美国克莱顿大学过敏疾病中心留学。  
曾任日本国立国际医疗中心胸内科福利技术官员、同爱纪念医院过敏科及胸内科部长。  
2006年开办佐野虎之门医院，任职至今。  
同时，兼任日本过敏学会、日本呼

## &lt;&lt;哮喘正确治疗与生活调养&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 阅读准备 阅读准备1 莫非这些症状就是哮喘? 除了典型症状外, 哮喘还有其他各种各样的症状 检查喉咙和胸部令人担心的症状 阅读准备2 我们的目标是, 控制乃至杜绝哮喘发作 通过积极的治疗来控制症状 治疗目标: 同健康人一样生活 杜绝发作的6条建议 与朋友、医生携手, 共同提高治疗效果

第一章 有关哮喘的基本知识 现代人中, 哮喘的患病率正在不断增加 儿童哮喘患者增加了6倍、成人增加了3倍 哮喘多在成人阶段发病 现代生活环境使哮喘患者不断增加 要注意剧烈的咳嗽和胸口“呼哧呼哧”的喘息声 咳嗽、咳痰和胸闷是哮喘的主要症状 哮喘的特点是不发作就没有任何症状 哮喘总是突然发作 呼吸控制器官——呼吸道 肺中布满了支气管 呼吸道是摄入身体所需氧气的重要器官 氧气通过呼吸道到达肺的每个角落 哮喘就是呼吸道的慢性过敏性炎症 发炎的呼吸道受到刺激就会引起哮喘发作 阻止哮喘反复发作, 即使使病情转好 壁虱、灰尘、压力哮喘发作的诱因多种多样 哮喘发作的诱因因人而异 哮喘有过敏性和非过敏性之分 若过敏原特定则为过敏性哮喘 若过敏原不特定则为非过敏性哮喘 免疫系统失控导致哮喘发作 过敏性和非过敏性哮喘均由过敏反应引起 过敏性哮喘多为儿童哮喘 1~2岁为哮喘高发期 90%的儿童哮喘都是过敏性哮喘 对于孩子的其他过敏疾病, 也需要多加留意 非过敏性哮喘多为成人哮喘 多在进入成人阶段后才发病 过度疲劳和压力是引发哮喘的诱因 出现咳嗽和咳痰等症状时, 应尽早就诊 赶紧去医院检查一下 到呼吸内科和过敏科等专科就诊 医生通过检查和问诊了解有无哮喘特征 类似哮喘的疾病——咳喘 干咳持续1个月以上时, 需要多加注意 约30%的咳喘会发展为哮喘 容易与哮喘并发的疾病 过敏性鼻炎的并发率为60%~80% 花粉引起的花粉性哮喘 哮喘病人如果过度劳累, 会引发窒息综合征 其他需要加以注意的疾病 肺炎 肺结核 支气管扩张症 急性支气管炎 肺癌和支气管癌 肺水肿 慢性阻塞性肺病 支气管漏 后鼻漏 自然气胸 逆流性食道炎 过度换气综合征 心因性咳嗽 专栏 通过患者会结识有相同烦恼的朋友

第二章 哮喘尚未发作时的治疗非常重要 即使症状较轻也不可忽视 在日本, 每年都有超过2500人死于哮喘 非重症病人有时也会出现重度发作 哮喘尚未发作时的治疗非常重要 呼吸道炎症不会自然痊愈 尽量保证哮喘不发作 哮喘的治疗以药物疗法为主 药物的作用是预防和阻止哮喘发作 根据严重程度4个等级用药 预防哮喘以吸入糖皮质激素药为主 通过强力抗炎, 改善呼吸道的状态 不必过于担心糖皮质激素的副作用 其他预防发作的药物 可抑制致炎物质的抗过敏药 用来扩张呼吸道的支气管扩张药 兼有上述两种效果的混合型药物 使用药物时的注意事项 使用药物登记簿, 做好服药记录 即使没有发作也要坚持服药 对于非哮喘用药, 要多加注意 熟练使用吸入药 选择适合自己的吸入方法 只有吸入得当, 才能起效 通过每天自我管理, 控制治疗效果 以症状的自我管理为目标 用好峰流速记录表和哮喘日志 不可自行判断, 务必定期就诊 自我管理要领1 通过峰流速测量把握先机 获知哮喘程度的器具——峰流速仪 观察数值变化, 把握身体状况 认清表示危险度的“3个区域” 低于基准值的80%时, 需要多加注意 数值下降时的应对方法 自我管理要领2 通过哮喘日志, 把握自己的状态 简单确认一下身体状况和使用过的药物 仅用眼睛就能确认症状的变化 专栏 有时哮喘也要辅以中药治疗

第三章 哮喘发作时的对策 哮喘发作时, 最重要的是赶快抑制症状 冷静判断哮喘发作的程度 一次发作, 有时会伴随两波后果 要正确使用能抑制发作的药物 使用可以快速抑制症状的药物 缓解药首选吸入类 2受体激动剂 配合 2, 受体激动剂使用的茶碱药 预防炎症恶化的口服型糖皮质激素 急性发作时使用的抗胆碱药 不要忽视发作的前兆 容易诱发哮喘的情况, 对于很多人来说都是相同的 .....第四章 想改变哮喘, 就必须注意的生活事项

## <<哮喘正确治疗与生活调养>>

### 章节摘录

插图：儿童哮喘患者增加了6倍、成人增加了3倍“哮喘”的学名叫做“支气管哮喘”，它是指呼吸支配器官也就是呼吸道因发炎而变窄，进而导致呼吸出现困难的疾病。

在日本，患有哮喘的人越来越多，总数已经超过了400万。

在20世纪60年代的调查中，哮喘患者大约只占总人口的1%，但最近的数据显示，儿童哮喘患者增加到了6%，成人哮喘患者增加到了3%。

导致哮喘病例不断增加的原因之一，是生活环境的明显恶化。

工业废气、各种烟尘，甚至香烟都会对呼吸系统造成直接的影响，而食品添加剂、宠物毛发以及家中装修使用的涂料、黏合剂等各种各样意想不到的东西，都会诱发哮喘。

还有一个不容忽视的原因，就是过度疲劳和压力。

近年来，不管是在工作单位，还是在家庭、学校，因业绩、生计、成绩、人际关系等造成的压力不断增大，导致越来越多的人陷入身心俱疲的状态当中。

哮喘多在成人阶段发病人们通常认为，哮喘的主要患者是儿童，其实不然，大多数的患者都是20岁以上的成年人。

相比从儿童哮喘发展为成人哮喘的人，在进入成人阶段后才初次发病的人要多得多。

此外，即使儿童阶段的哮喘得以缓解，在进入成人阶段后也容易复发，因此这些人更需要多加注意。

<<哮喘正确治疗与生活调养>>

编辑推荐

<<哮喘正确治疗与生活调养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>