

《健康生活完全指南》

图书基本信息

书名：《健康生活完全指南》

13位ISBN编号：9787807404187

10位ISBN编号：7807404183

出版时间：2009-5

出版社：上海文化出版社

页数：101

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健康生活完全指南》

内容概要

病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读《健康生活完全指南:慢性支气管炎》开始。每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生问的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生。这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角，可能是医生不会关注也永远触及不到的。

《健康生活完全指南》

作者简介

霍清萍：主任医师、教授、硕导，上海交通大学附属第六医院中医科主任，中医学教研室主任。现任上海市中西医结合学会理事；上海市中西医结合学会活血化瘀专业委员会主任委员；上海市中西医结合学会虚证老年病专业委员会副主任委员；上海市中医药学会脑病专业委员会副主任

书籍目录

认识指南 人体呼吸系统是怎样构成的 肺的结构是怎样的 慢性支气管炎的症状 慢性支气管炎的诊断标准 哪些因素易引起慢性支气管炎 慢性支气管炎会遗传吗 慢性支气管炎会传染吗 慢性支气管炎会变肺癌吗 吸烟和慢性支气管炎发病关系密切 慢性支气管炎的易患因素有哪些 哪些职业易诱发慢性支气管炎 老年人比年轻人更易患慢性支气管炎 老年人要特别重视防治慢性支气管炎 慢性支气管炎分哪几期 什么是急性支气管炎 急性支气管炎有哪些临床表现 如何区分慢性支气管炎与急性支气管炎 急性支气管炎会不会转成慢性支气管炎 慢性支气管炎分哪几型 什么是喘息型慢性支气管炎 慢性支气管炎有哪些常见并发症 什么是肺气肿 什么是支气管肺炎 支气管肺炎的临床表现及诊断要点 支气管扩张的临床表现 慢性支气管炎易与哪些疾病混淆 支气管哮喘的临床表现 如何区分慢性喘息型支气管炎与哮喘 肺结核的临床表现 肺结核可分为哪几型 肺癌有什么临床表现 什么是尘肺及矽肺，它们有什么临床表现 什么是慢性阻塞性肺病 中医学是如何认识慢性支气管炎的 用中医学治疗慢性支气管炎的特色 中医学对慢性支气管炎的总体治疗路线 中医学对慢性支气管炎的辨证分型预防指南 如何预防慢性支气管炎 如何为慢性支气管炎患者做好预防工作 慢性支气管炎患者的日常自我调护 慢性支气管炎缓解期是否需要治疗 慢性支气管炎患者是否需注射肺炎疫苗 慢性支气管炎有哪些症状 慢支患者为何会出现咳嗽、咳痰、喘息 咳嗽、咳痰反复发作能否诊断为慢支 慢性咳嗽是否就是慢性支气管炎 慢支患者为何有的咳白痰，而有的咳黄脓痰 有哪些疾病可出现痰中带血 慢性支气管炎患者常会出现咯血吗 慢支患者出现哪些症状时，应警惕并发症的存在 慢支患者出现哪些症状时要警惕呼吸衰竭 慢性支气管炎患者为何会出现口唇发紫 慢性支气管炎患者为何会出现手指膨大 慢性支气管炎患者会有胸痛吗 如何根据症状区分慢性支气管炎患者病情的轻重 慢支患者出现哪些症状时必须作进一步检查 慢支患者临床一般需要进行哪些辅助检查 用药指南 慢性支气管炎的西医治疗原则是什么 慢支患者自用药时应该注意些什么 慢性支气管炎急性发作时应怎样治疗 “老慢支”患者是否需要一直服用抗生素 使用抗生素时需要注意哪些问题 抗生素有哪些常见毒副作用 慢支患者是否可以长期使用糖皮质激素 使用糖皮质激素是否有风险 慢性支气管炎患者怎样用镇咳药 临床常用的镇咳药有哪些 慢支患者在使用镇咳药时应该注意哪些问题 使用祛痰药的主要机制是什么 常用的祛痰药有哪些 临床常用的平喘药有几类 慢性支气管炎患者如何使用平喘药 常用的平喘气雾剂有哪些 慢性支气管炎患者为何忌用安眠药 缓解期的慢性支气管炎患者是否可以应用增强抵抗力制剂 治疗慢性支气管炎的常用中成药有哪些 慢性支气管炎患者应选择汤药还是中成药 慢性支气管炎为何适用“冬病夏治” 慢性支气管炎怎样进行“冬病夏治” 有哪些治疗慢性支气管炎的单方验方 慢性支气管炎的外治法 食疗指南 慢性支气管炎患者的饮食如何调理为好 慢性支气管炎患者在饮食上有哪些禁忌 慢性支气管炎患者是否适合服用膏方 服用膏方的患者应注意什么 药膳茶 百部茶 / 杏仁茶 / 平喘茶 / 芦根茶 / 川贝茶 药膳粥 杏仁芝麻粥 / 燕窝粥 / 杏仁核桃粥 / 四仁粥 / 人参蛤蚧粥 / 山芋肉粥 药膳汤 润肺银耳汤 / 蜜枣甘草汤 / 黄芪乌骨鸡汤 / 虫草炖老鸭汤 / 萝卜杏仁牛肺汤 运动指南 慢性支气管炎患者可以游泳吗 慢性支气管炎患者如何进行运动锻炼 慢性支气管炎患者可否进行气功锻炼 慢性支气管炎患者可使用哪些常用按摩法 空气浴利于慢性支气管炎患者的康复吗 如何运用呼吸操防治慢性支气管炎 呼吸训练中有哪些注意事项 腹式呼吸训练中有哪些注意事项 慢性支气管炎患者如何正确排痰 如何正确地进行家庭氧疗 慢性支气管炎患者锻炼时应该注意哪些事项 宜忌指南 宜“冬病夏治” 宜用冷水洗脸 宜闻大蒜味 宜加强口腔卫生 宜常吃排骨或大骨头萝卜汤 宜多吃新鲜蔬菜和水果 忌食刺激性的食物 忌生冷饮食 忌食“含气”和“产气”的食物

章节摘录

认识指南人体呼吸系统是怎样构成的人体呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成，执行机体和外界进行气体交换的任务。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管。临床上将鼻腔、咽、喉称为上呼吸道，气管和支气管称为下呼吸道。呼吸道壁内有骨或软骨支撑，以保证气流的畅通。肺主要由支气管反复分支及其末端形成的肺泡共同构成。人体吸入空气，气体进入肺泡内，在此与肺泡周围毛细血管内的血液进行气体交换，氧气透过肺泡进入毛细血管，再通过血液循环，输送到全身各个器官组织；而各器官组织产生的代谢产物，如二氧化碳，再经过血液循环运送到肺部，然后经呼吸道呼出体外。肺的结构是怎样的肺是由支气管反复分支形成的，呈树状，表面被一层光滑的浆膜（脏层胸膜）覆盖。左、右支气管在肺门分成第二级支气管，第二级支气管及其分支所辖的范围构成一个肺叶；每支二级支气管又分出第三级支气管……如此反复分支可达23~25级，最细的分支称为细支气管，其末端的细小囊状物称为肺泡。各级分支以及肺泡之间都有结缔组织的间质所填充，血管、淋巴管、神经等均分布在内。肺泡的间质有丰富的毛细血管网，血液和肺泡内的气体以此进行交换。慢性支气管炎的症状慢性支气管炎是一种由物理、化学刺激引起的气管、支气管黏膜炎性病变的疾病，临床表现为咳嗽、咳痰和气急。据统计，在我国50岁以上中老年人里约有15%患此病。患者通常有反复发作的慢性咳嗽、咳痰史；喘息可常年存在，有加重期；有肺气肿及肺心病体征，两肺常可闻水泡音。慢性支气管炎多发生在秋冬寒冷季节，早期症状轻微，在天气转暖后逐渐缓解，与过敏无关。晚期由于炎症加重，症状也会长年存在。此病最终可并发肺气肿、肺动脉高压及右心肥大等病症，严重影响劳动力和健康。慢性支气管炎的诊断标准慢性支气管炎的诊断标准主要如下：1.咳嗽、咳痰或伴喘息，每年发病3个月，连续2年或以上。2.每年发病不足3个月，但有明确的客观检查依据（如x线片、呼吸功能测定等）证实。3.有疑似慢性支气管炎症状，但已排除其他心、肺疾病（如肺结核、哮喘、支气管扩张、肺癌、心脏病等）。哪些因素易引起慢性支气管炎外因1.吸烟。国内外研究均证明，吸烟与慢性支气管炎的发生有密切关系。吸烟时间愈长，烟量愈大，患病率也愈高。通常患者在戒烟后可使症状减轻，病情缓解，甚至痊愈。2.感染因素。感染是诱发慢性支气管炎的重要因素，主要为病毒或细菌感染，病毒以鼻病毒、黏液病毒、腺病毒等为多见。病毒或细菌与支原体混合感染损伤气道黏膜后可继发细菌感染。从痰培养结果发现，以流感嗜血杆菌、肺炎球菌、甲型链球菌及奈瑟球菌四种细菌为最多见。感染虽与慢性支气管炎的发病有密切关系，但目前尚无足够证据证明其为首发病因，只能确定它是慢性支气管炎的继发感染和病变加剧的重要因素。3.理化因素。如烟雾、粉尘、大气污染（如二氧化硫、二氧化氮、氯气、臭氧等）的慢性刺激。经相关数据证实，接触工业刺激性粉尘和有害气体的人群，慢性支气管炎患病率远高于不接触人群。4.气候。寒冷是诱发慢性支气管炎的另一重要原因。慢性支气管炎发病及急性加重常见于寒冷季节（如冬天），尤其是在气候突然变化时。冷空气会刺激并减弱上呼吸道黏膜的防御功能，引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出困难等，因此极易继发感染。5.过敏因素。据调查，在部分喘息性支气管炎患者痰液中嗜酸粒细胞数量与组胺含量都有增高倾向，说明此病与过敏因素有关。尘埃、尘螨、细菌、真菌、寄生虫、花粉以及化学气体等，都可能成为致病的过敏因素。内因1.呼吸道局部免疫功能低下。正常人的呼吸道具有完善的防御功能，会对吸入的空气进行过滤、加温和湿润。气管、支气管的黏液纤毛运动，以及咳嗽反射等，能净化并排除异物和过多的分泌物；细支气管和肺泡中分泌的免疫球蛋白A（IgA）有抑制病毒和细菌作用。因此，在正常情况下，下呼吸道始终保持无菌状态。如果全身或呼吸道局部的免疫功能减弱，就可为慢性支气管炎发病提供潜在的条件。老年人常因呼吸道免疫球蛋白减少，单核吞噬细胞系统功能衰退等，致使患病概率增高。2.植物神经功能失调。当呼吸道副交感神经反应增强时，即使对正常人不起作用的微弱刺激，也可引起支气管收缩痉挛，致使分泌物增多，产生咳嗽、咳痰、气喘等症状。综上所述，当机体抵抗力减弱，并且呼吸道存在一定程度敏感性（易感性），再加上有一种或多种外因长期反复的作用，就有可能、发展成为慢性支气管炎。如长期吸烟会损害呼吸道黏膜，从而导致慢性支气管炎发病率大大提高，甚至有发展成慢性阻塞性肺气肿或慢性肺心病的可能。慢性支气管炎会遗传吗慢性支气管炎不是遗传性疾病。只有当机体抵抗力减弱，并且呼吸道存在一定程度敏感性（易感性），再加上有一种或多种外因长期反复的作用，才可能发展成为慢性支气管炎。慢性支气管炎会传染吗慢性支气管炎是一种慢性呼吸道疾病，不是传染病，所以不会传染。但是当慢性支气管炎伴有绿脓杆菌、克雷白氏菌、金葡菌等毒力较强而且耐药的细菌感染时，患者咳出的痰液中将带有这种细菌，并且扩散在空气中，机体抵抗力较弱的人此时可能会被感染，但不能因此认定慢性支气管炎是传染性的

疾病。慢性支气管炎会变肺癌吗现在尚无可靠证据表明慢性支气管炎和肺癌有必然联系。若患者有长期吸烟史，会增加患肺癌的风险，但这并不等于慢性支气管炎会引起肺癌。吸烟和慢性支气管炎发病关系密切研究证明，吸烟者患慢性支气管炎的概率比不吸烟者高出约10倍，且吸烟时间越长、量越大，患病率就越高。据统计，每日吸烟量40支以上者，患病率高达75.3%。因为烟草中含有焦油、一氧化碳、一氧化氮、氰氢酸、丙烯醛和尼古丁等多种有害物质。动物实验证明，吸入烟雾后，动物神经兴奋度增加，支气管平滑肌痉挛，呼吸道黏膜纤毛运动能力减弱，支气管黏膜下腺体细胞增多、肥大，分泌黏液过剩，减弱了呼吸道自身清洁的能力；支气管黏膜充血、水肿，令肺泡中吞噬细胞功能减弱……同理，经常吸烟的人，也会产生支气管黏膜纤毛脱落、黏液腺增生、支气管痉挛等现象，极易受病菌感染。尸体解剖发现，所有吸烟者都会有小支气管病变，主要表现为支气管黏膜损伤、管壁发炎、纤维性变、分泌黏液的腺体细胞增多等，其中以小支气管发炎尤为突出。总之，长期吸烟可形成慢性支气管炎、肺气肿；相反，戒烟则可使慢性支气管炎、肺气肿病情减轻，甚至逐渐痊愈。慢性支气管炎的易患因素有哪些

- 1.年龄随着年龄增长，肺功能日益减退，抵御致病因子（微生物感染和空气污染物）的能力也随之减退，且由于整个呼吸道的防御功能也逐渐减弱，整个机体的免疫力也日渐降低。譬如说，年轻时偶尔感冒，即使不去治疗，只要多休息，多喝水，几天后也就自然痊愈了。而老年人则大不相同，若不及时对症治疗，等到痰色由白变黄，感染可能就已延及下呼吸道，引起急、慢性支气管炎，甚至是肺炎了。据全国普查发现，44岁及以上人群的慢性支气管炎平均患病率是4%，而50岁以上人群就升高到15%了，可见慢性支气管炎有增龄性。
- 2.气象条件气温越低，慢性支气管炎的发病率也越高。我国每年10月末到次年3月气温最低，患慢性支气管炎的可能性也最大。北方的天气比南方寒冷，所以北方地区慢性支气管炎的发病率比南方地区要高。日夜温度差别越大，慢性支气管炎的发病率也越高，因此，山区慢性支气管炎的发病率比平原地区高，取暖条件差或无取暖条件的地区的居民容易患支气管炎。因此，做好防寒保暖工作是预防慢性支气管炎的有效措施。
- 3.营养条件营养条件差，蛋白质（肉、蛋、鱼、豆制品）摄入不足，使血液中的蛋白质（包括白蛋白，球蛋白）含量降低，导致体内抵抗微生物的抗体形成减少，简单地说就是由于免疫力降低了，所以就容易患慢性支气管炎了。此外，缺乏维生素，特别是缺乏维生素A及维生素D，易使呼吸道抵抗力降低，也容易患慢性支气管炎。所以，此病发展中国家较发达国家发病率高。
- 4.居住条件住房拥挤，冬天取暖条件差的人群，慢性支气管炎的患病率较高。由于人多，导致室内空气混浊，只要同一房间内任一个人罹患感冒或上呼吸道感染，就很容易通过空气传染给其他人。哪些职业易诱发慢性支气管炎研究发现，因工作需要经常接触蒸汽、粉尘和烟雾职业的人容易罹患慢性支气管炎。老年人比年轻人更易患慢性支气管炎因为老年人呼吸道防御功能退化，免疫球蛋白减少，这为慢性支气管炎的发病提供了潜在条件。

《健康生活完全指南》

编辑推荐

《健康生活完全指南:慢性支气管炎》由上海文化出版社出版。

《健康生活完全指南》

精彩短评

- 1、给奶奶买的，还行吧。
- 2、妈妈很认真的读了这书，说很实用，人最怕无知，这个教会了她自己如何注意和保养

《健康生活完全指南》

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：www.tushu111.com