

呼吸道健康：常见病症与处理

全国莉 著

图书在版编目

呼吸道健康：常见病症与处理 / 全国莉 著. —澳门：

澳门科学出版社，2024.11

ISBN 978-99981-16-40-5

I. ①呼... II. ①全... III. ①呼吸疾病

IV. ①R56

呼吸道健康：常见病症与处理

全国莉 著

ISBN 978-99981-16-40-5

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9

字 数：213 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 11 月第 1 版

印 次：2024 年 11 月第 1 次印刷

核准编号：2024110806

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



全国莉

女，48岁，南方医科大学第三附属医院，呼吸内科副主任医师。毕业于新疆医科大学临床医学系，从事呼吸内科临床工作20余年，有丰富的临床工作经验。专长于肺部良恶性肿瘤的诊治、呼吸系统疾病病原学的精准诊断、支气管镜检查及介入治疗，呼吸危重症的抢救及呼吸机的应用、间质性肺疾病的诊治、肺功能检查。在呼吸内镜方面可开展经支气管镜肺活检术、针吸活检术、经支气管镜良恶性肿瘤热消融技术（包括电烧灼、激光、氩等离子体凝固等技术）及冷冻切除术、内科胸腔镜检查术、硬质支气管镜、气管-支气管内金属及硅酮支架放置术、气管-支气管瘘封堵术、重症支气管哮喘热成型术、肺内肿瘤及肺外转移瘤的微波、射频及冷冻消融术。同时擅长CT引导下经皮肺部结节穿刺活检。

我科开展的部分介入治疗已达广东省先进水平，如：气管-支气管瘘封堵术、气管-支气管内硅酮支架放置术、重症支气管哮喘热成型术。

科研方面，参与广东省科技厅科研立项项目《ICU中重症肺结核患者呼吸机相关性肺炎的预控与病原学研究》。工作以来，在发表专业论文9篇，其中国家核心期刊5篇。

学术任职：广州抗癌协会介入呼吸病学专业委员会(GACA)常务会员；广东省医学会呼吸分会间质学组委员；广东省医师协会呼吸科医师分会治疗专业组委员；广东省临床医学学会呼吸病学专业委员会肺部肿瘤精准诊疗组委员；广东省胸部疾病学会呼吸介入专业委员会委员；中国医师协会呼吸医师分会呼吸介入工作委员会胸膜疾病介入诊疗专业组委员。

前言

本书是一本专为广大读者设计的科普书籍，旨在提高公众对呼吸系统健康的认知和管理能力。书中首先介绍了呼吸道的基本结构和常见症状，帮助读者理解咳嗽、流鼻涕、喉咙痛等症状的背后原因。详细解析了感冒、流感、过敏性鼻炎、支气管炎、哮喘、肺炎及慢性阻塞性肺病（COPD）等常见呼吸道疾病的特点，提供了清晰的识别方法和实用的处理建议。

本书还着重介绍了保持呼吸道健康的日常方法，包括健康的生活习惯、有效的呼吸道保健、预防措施以及疫苗接种。书中还包含了急救技巧与应急处理指南，帮助读者应对突发的呼吸道问题，并提供了何时寻求医疗帮助的实用建议。

通过通俗易懂的语言和实用的健康管理策略，本书旨在帮助读者更好地理解 and 应对呼吸道疾病，保持良好的呼吸道健康。

目 录

第一篇 认识你的呼吸系统	1
第一章 呼吸道的的基本结构	1
第一节 从鼻子到肺部：呼吸道的旅行	1
第二节 各部分的功能和作用	5
第二章 呼吸道常见症状解析	9
第一节 咳嗽、流鼻涕、喉咙痛：如何识别	9
第二节 这些症状可能意味着什么	12
第二篇 常见呼吸道疾病简介	17
第一章 感冒与流感	17
第一节 什么是感冒，什么是流感	17
第二节 如何分辨感冒与流感这两种疾病	21
第三节 感冒与流感简单有效的应对方法	24
第二章 过敏性鼻炎	28
第一节 过敏性鼻炎是什么	28
第二节 主要过敏源与症状	30
第三节 家庭常用的处理与缓解方法	32
第三章 支气管炎	36
第一节 急性与慢性支气管炎的区别	36
第二节 常见症状及其解决方案	40
第三节 支气管炎何时应该看医生	43
第四章 哮喘	47
第一节 哮喘的基本了解	47
第二节 如何识别哮喘发作	50
第三节 简单的管理与急救措施	53
第五章 肺炎	57
第一节 肺炎的常见类型	57
第二节 识别肺炎的常见症状	61
第三节 家庭护理与治疗小贴士	64
第六章 慢性阻塞性肺病（COPD）	69
第一节 COPD 是什么，如何识别	69
第二节 COPD 日常管理与改善生活方式	72
第三篇 保持呼吸道健康的简单方法	79
第一章 健康生活习惯	79
第一节 为什么饮食与锻炼对呼吸道健康很重要	79

第二节 戒烟与改善室内空气质量	83
第二章 有效的呼吸道保健	88
第一节 实用的呼吸道保健小窍门	88
第二节 如何保持呼吸道的清新和健康	93
第三章 预防措施与疫苗	97
第一节 常见呼吸道疾病的疫苗接种指南	97
第二节 预防措施让你远离呼吸道疾病	100
第四篇 应对突发呼吸道问题	107
第一章 急救技巧与应急处理	107
第一节 突发呼吸困难该怎么办?	107
第二节 哮喘急性发作的应对方法	113
第二章 何时寻求医疗帮助	119
第一节 哪些情况需要看医生	119
第二节 与医生沟通的实用建议	123

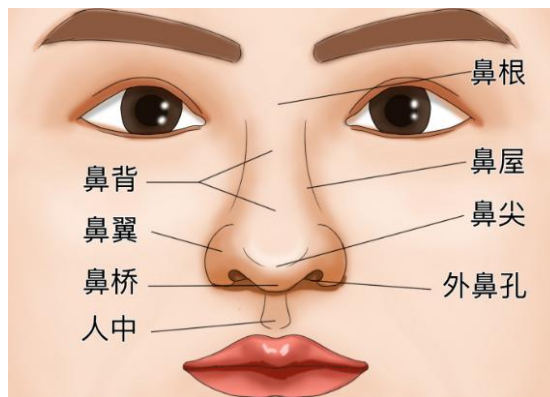
第一篇 认识你的呼吸系统

第一章 呼吸道的的基本结构

第一节 从鼻子到肺部：呼吸道的旅行

一、鼻子：呼吸道的起点

鼻子是我们呼吸道的起点，它就像是一个忠诚的卫士，时刻为我们守护着呼吸的第一道关卡。让我们来看看鼻子的结构。鼻子主要由外鼻、鼻腔和鼻窦组成。外鼻就是我们能看到的鼻子的部分，它由鼻骨、鼻软骨和皮肤等构成，起到支撑和保护的作用。鼻腔则是在里面的空间，被鼻中隔分成左右两个部分。



鼻腔里有很多重要的结构，比如鼻毛、黏膜和腺体等。鼻毛可是个厉害的角色呢！它就像一个个小小的哨兵，站在鼻腔的入口处，负责阻挡空气中的灰尘、细菌和其他杂质。当我们呼吸的时候，空气首先会经过鼻毛的过滤。那些比较大的颗粒就会被鼻毛拦住，不能进入我们的身体。这样就可以保护我们的呼吸道免受外界的伤害。

鼻腔的黏膜也非常重要。它上面有很多毛细血管，可以对吸入的空气进行加温加湿。当寒冷干燥的空气进入鼻腔时，黏膜会通过血液循环把空气加热到接近我们身体的温度，同时分泌出黏液，让空气变得湿润。这样一来，进入我们肺部的空气就会更加舒适，不会对我们的呼吸道造成刺激。

而且，鼻腔还有嗅觉功能！在鼻腔的顶部有一小块区域叫做嗅区，这里有很多嗅觉细胞。当带有气味的分子进入鼻腔时，嗅觉细胞就会被激活，然后把信号传递给大脑，我们

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

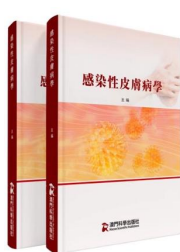


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



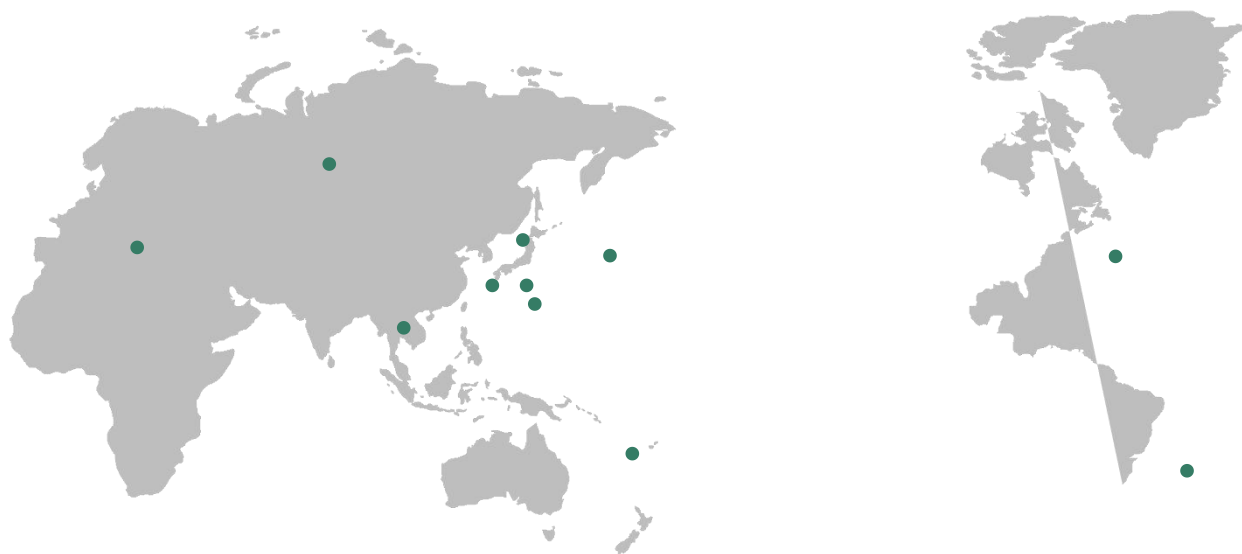
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。