

# 哮喘

和辅助疗法

---



哮喘患者的辅助疗法使用指南

给病人及照护者

# 什么是 辅助治疗？



辅助疗法是任何被认为不是常规（主流）医学一部分的愈合方法。然而，辅助疗法也可与常规医疗一并使用。

辅助疗法可基于历史或文化传统，而非科学证据。这类疗法包括治疗，如草药和整脊疗法，以及如阿育吠陀和中医（TCM）哲学。

辅助疗法也被称为替代疗法。



## 为什么要使用辅助疗法？

在过去的几年里，人们已经对辅助疗法及其在治疗不同医疗状况（如哮喘）中的用途有了更多的认识。人们有很多理由选择使用辅助疗法。

例如，他们：

- 可能希望减少其所服用的药量
- 可能更喜欢使用一种“自然”的替代方法
- 可能对西药的医治方法感到失望
- 从特定的其他人那里听说过辅助疗法对其状况非常有效
- 感到使用辅助疗法可使其对治疗有更多的控制。

如果您有兴趣使用辅助疗法治疗哮喘，最好依据正确的信息来作出您的决定，包括该疗法的潜在风险及其益处。

此外，还建议您从您的健康专业人士中获得明智的、客观的意见。

## 有什么证据证明辅助疗法可能有助于哮喘？

与您的医生处方给您的传统药物不同的是，可获得的有关辅助疗法的信息较少，如其疗效和安全性等。

主要的原因是，不同于制药公司需要进行高质量的药物临床研究以便获得澳大利亚政府的批准，辅助疗法在用于治疗哮喘或其他状况之前并无需政府的批准。

这意味着辅助疗法缺乏这种高品质的研究，来显示哪些疗法总体而言有益于改善哮喘症状和肺功能。

然而，随着越来越多的人选择使用辅助疗法，医疗专业人员开始对这些疗法有了更多的知识，从而增加了对这些治疗方法的理理解。

在这本小册子中，您会发现有关哮喘的某些辅助疗法及其益处的相关信息。本小册子只包含了那些有高质量的研究信息的辅助疗法。“高质量的研究”意即已出版的研究成果，包括系统评价、元分析和对照研究。

本小册子还列入了有用的资源。

## 辅助疗法会造成任何伤害吗？

任何治疗，无论其是常规的或辅助的，均有其潜在性的助益及其害处。

停止一种有效的治疗方法而转换到另一个疗效尚不清楚的疗法是很危险的。这是为什么最好在征求您的医生的意见后再去尝试任何新的治疗方法的原因。

尽管普遍认为“自然疗法”或“草药疗法”相对较为安全，但仍可能发生副作用，包括哮喘的症状和过敏反应。

更容易患过敏症的人似乎有更高的风险。

---

某些可引起哮喘症状的辅助疗法包括紫锥花、蜂花粉、蜂王浆（蜂胶）、大蒜和含阿司匹林的产品。

---

证据汇总表为您显示哪种疗法有副作用以及这些副作用是什么。

## 为什么我应就辅助疗法咨询医疗专业人员的意见？

与您的医疗保健专业人士公开讨论哮喘的疗法将会有助于您有效地管理控制您的哮喘。如果您想尝试一种辅助疗法，请先咨询您的医生您希望如何改善您的哮喘，以及您如何测定该疗法是否有疗效。

您的医生可以帮助您验查辅助疗法是否改善了您的哮喘。他们通过下列方法在您使用该疗法之前、期间和之后来验查您的哮喘：

- 您发生哮喘症状的频率
- 您发生症状的严重程度
- 您需要使用多少药物才能使您的症状得到控制
- 通过呼吸测试找出您的肺部是否发挥其功能。

您的医生也可以通过提供下列信息来帮助您获得辅助疗法的最佳效果：

- 您正在服用药物的可能相互作用
- 已被证明对哮喘具有医疗好处的疗法
- 任何可能具有使您哮喘恶化潜在性的辅助疗法。

最后，您的医生可能会在您使用辅助疗法之后验查您的整体健康状况是否有任何其他的变化。



如同任何哮喘治疗一样，明智的做法是在一个设定的时间段内去尝试一种辅助疗法。在这一时间段后，可对其益处进行验查，而您也可以作出决定停止或继续该疗法。

**非常重要，在未先咨询与您的医生意见的情况下，您不停止定期服用哮喘预防药物。**

突然停止预防药物有时会使哮喘患者出现危险状况，因为它可能会导致更频繁的严重哮喘发作。



## 辅助疗法医师和治疗规管

### 治疗师

在澳大利亚，医疗专业人员（如医生、药剂师、骨科医生、脊椎治疗师和中医师），已注册于澳大利亚医疗从业人员管理局（AHPRA; [ahpra.gov.au](http://ahpra.gov.au)）。对于其他的辅助疗法并没有相关的法规。

虽然自然疗法医师和草药师不能在AHPRA进行注册，而不属于政府规管的专业人士，但他们可以在澳大利亚自然疗法医师和草药师注册局（ARONAH; [aronah.org](http://aronah.org)）登记。ARONAH为自然疗法医师和草药师设定了最低标准。

---

### 在选择合适的辅助疗法治疗师时，您可能会发现问下列这些问题非常有益：

- 治疗师在治疗哮喘患者方面有什么经验？
- 他们是否具有专业注册证书，如果有，注册单位是哪一个？
- 他们对您的治疗究竟是一种什么疗法？
- 在见到任何疗效之前需要有多长的治疗时间？
- 每一疗程的医疗费用是多少，总费用又是多少？
- 有什么证据证明该疗法有效？
- 该证据是否基于其他人的经验还是基于高质量的研究？
- 治疗的风险是什么？
- 在接受该疗法医治时，我是否需要停止平时在服用的药物？

### 疗法

辅助疗法中使用的药物应符合澳大利亚的法律。大部分辅助疗法中的药物是经治疗物品管理局（TGA）认证（AUST L）的产品，该管理局是一个对澳大利亚药品进行规范管理的政府部门（[tga.gov.au](http://tga.gov.au)）。

请记住，认证的产品并未经过对其疗效的评估 - 这一点与常规药物有所不同（也称为注册（AUST R）产品）。然而，会对这些产品进行验查，以确保那些有可能具有危险副作用的产品不会得到认证。由于产品未经过对其疗效的评估，其声称的用途仅限于：

- 有助于某种健康状况
- 维持健康
- 降低非严重状况的风险。

认证的药品不能声称用于治疗任何状况。

## 关于证据汇总表

一个对辅助疗法和哮喘有特别兴趣的专家医疗专业人士小组审核了高质量研究信息并汇编成此一小册子。

他们查找的疗法能：

- 改善哮喘症状
- 有助于减少所需的缓解药物的药量
- 改善肺功能（呼吸能力）
- 改进整体的健康感觉（生活质量）。

除了已公布证据的质量外，针对每个疗法进行了效果评估。“已公布证据的质量”意即所使用的方法的质量和所能提供的证据的力度。

这些证据汇总于下列几页的信息表上。每种疗法以一种衡量尺度对其疗效进行评定。此表更新于2012年3月。请记住，辅助疗法是一种不断发展的领域，新的信息定期成为可用信息。

如果您想了解本汇总表中所审核的更多研究信息，您去澳大利亚国家哮喘病委员会网站的列表中查阅。

欲了解有关辅助疗法的更多一般信息，请咨询您的医生或查阅本小册子之末提供的资源列表。

请注意：表中提供的证据并不能说明在何种程度上该疗法对哮喘的影响，而只说明有效果。

同时它也表明有很多的辅助疗法和替代疗法可用于治疗哮喘；然而，我们只能够将在对照临床研究中得到评估的疗法包括其中。

## 总体评分

该评级方法采用已出版证据的质量评估、参与医疗研究的患者人数、疗效益处处的证据。更详细的分析可在澳大利亚国家哮喘病委员会的网站找到。

	有强烈证据表明其效益
	有某些证据表明其效益
	有互相冲突或模棱两可的证据表明其效益
	有某些证据表明其无任何效益
	有强烈证据表明其无任何效益
	没有足够的证据得出结论

注：这些疗法已经评估，但没有任何证据（即对照研究）来支持其被列入该表末尾处

总体评分	证据	产品信息册/ 研究中研究的剂量范围	副作用	附加说明
------	----	----------------------	-----	------

## 营养和膳食补充品

★★	咖啡因	3-9mg/kg 体重	在过量剂量时的兴奋、心跳快或不规则（心悸）、咖啡因戒断头痛、睡眠困难、腹泻、心率变化（快、慢或不规则）。	良好的证据显示，咖啡因有助于稳定肺活量和因锻炼诱发的哮喘，但剂量相当高 - 相当于至少3杯咖啡。
★	维生素D	6个月的500 IU胆钙化醇	过量剂量的维生素D可能会导致血液中很高的钙含量。 研究表明，维生素D可以增加或减少食物过敏风险。	研究表明，维生素D在减少哮喘发作风险方面效果良好。 在维生素D自发性哮喘控制的效果方面没有进行什么研究。
●● 常规 ★ 运动诱发	低盐饮食	-	-	在常规哮喘控制方面没有效果。 可帮助减少运动诱发的哮喘。
?	镁	300-450 mg/天	过量剂量导致腹泻。	证据尚不清楚是否镁治疗有助益（口服补充药物）。
?	维生素B6	200-300mg/天	过量剂量导致神经损伤。	
●● 自发性 ★ 随之减轻运动诱发	鱼油	多达 4 gm/天	动物研究表明，过多剂量的鱼油可能会导致神经发育问题。	对自发性哮喘控制无效果。一些小规模的研究（无强有力的证据）表明它可能有助于运动诱发的哮喘。
●●	乳酸杆菌	-	-	
●●	硒	100 ug/天，为期14周或24周	过量剂量导致头发脱落和指甲变化。	

## 饮食限制

●	饮食排除	-	对营养、生长和骨密度（骨强度）的潜在有害影响。	我们只发现了一项对照研究。
---	------	---	-------------------------	---------------

总体评分	批准	产品信息册/ 研究中研究的剂量范围	副作用	附加说明
------	----	----------------------	-----	------

## 草药

西式草药				
□	常春藤叶 (常春藤)	每天35mg的剂量, 分两次服用	-	可能有助于改善哮喘患者的肺功能。
日本草药				
?	TJ-96 “柴朴汤”	-	TJ96与肺炎病例 (严重的肺部感染) 和肺炎 (肺部肿胀) 有关联。	证据互相矛盾 - 某个高层次的研究表明没有任何效益, 而另一个高层次的研究表明其对哮喘症状有助益和改善的肺功能测试。
中药				
★	强身健体汤, 麻黄 (麻黄)	-	麻黄的毒性会产生严重的副作用, 如精神病、中风、心脏病发作和猝死。根据医治物品管理局 (TGA) 的指导规定, 麻黄也是一种禁药。建议从海外订购这种疗的法药物或使用之前审慎行事。	对肺功能有助益, 因为它可以帮助打开气道。
?	银杏 (G叶提取物)	银杏内酯A、B和C 每天40 - 65 mg	副作用包括头痛、恶心、头晕、心率快或不规则 (心悸) 和皮肤过敏。出血是一种罕见的副作用。	证据尚不清楚是否有利于肺功能, 但可帮助改善哮喘症状。
□	麻黄 (麻黄) 和 温阳舌草混合物 (WTM)	-	麻黄成分的不良影响。请参阅“强身健体麻黄汤 (麻黄)”条目。	对肺功能可能有助益, 因为它可以帮助打开气道。
中草药				
★	海龙鬃哮喘和咳喘平联合处方	-	-	一个高层次的研究表明它可能对哮喘有助益。
★	补肾法预防哮喘 (IKPA)	-	-	高层次的研究显示出得到改善的肺功能测试。



总体评分	批注	产品信息册/ 研究中调研的剂量范围	副作用	附加说明
中草药 (续)				
?	中草药	-	-	对两个高层次的研究进行了审查。不幸的是，有少数病人因副作用而中途退出了研究，这使得这些研究有缺陷，目前尚不清楚中草药是否有助益。麦门冬汤和加味四君子汤可帮助改善症状评分和肺功能测试。
中医 (TCM)	中药 (TCM) 1. 麦门冬汤 2. 六味地黄丸 3. 参苓白术散 4. 加味四君子汤 5. 定喘汤			
★	宣肺定喘丸和哮喘固本丸	-	-	无法评估其效益。论文以中文撰写。
★	补肾健脾原则 (RKISP)	-	-	无法评估其效益。论文以中文撰写。

## 印度草药

★	印度娃儿藤	-	副作用包括对盐味无感觉、口腔疼痛、恶心和呕吐。	三个高层次的研究表明患者能够减少其药物用量并改善其肺功能。然而，有大量的患者因副作用而中途退出了其中一个研究。
★ (仅为预防性药物)	毛喉鞘蕊花 (佛司可林)	每天10 mg	-	作为预防而不是治疗帮助打开气道。改善肺功能和症状。
?	乳香 (乳香酸酯)	每天 900 - 1000 mg 服用，分2至3次服用	-	有助于减轻与哮喘疾病的进程相关的炎症。不清楚是否能改善肺功能。
?	胡黄连 (茶叶花宁)	每天 140 mg	-	证据不明确。
□	龙葵 ( <i>S.xathocarpum</i> <i>S.trilobatum</i> )	每天 300 mg，分三次服用	-	可改善肺功能和症状，因为它有助于打开气道。

总体评分	治疗	产品信息册/ 研究中调研的剂量范围	副作用	附加说明
------	----	----------------------	-----	------

### 其他疗法

?	针灸	-	-	
□	电离作用	-	-	

### 顺势疗法

●●	顺势疗法	-	-	高层次的研究未能显示对肺功能有任何助益。在常规的哮喘控制方面没有效益。
----	------	---	---	-------------------------------------

### 身心治疗医学

★	音乐疗法	10天，每天15分钟 - 26周， 每周一小时	-	一个高层次的研究表明轻度哮喘患者的肺功能得到改善，但研究中尚存在一些缺陷。在其他研究中证据尚不清楚。
?	放松疗法和催眠术	放松法 - 时间非常因人而异， 4-26周， 催眠术 - 时间非常因人而异	-	证据尚不明确。显示其有助益的研究数量相同于显示其未有助益的研究数量。然而，其中有一项研究显示在焦虑和态度方面有一定改善。
●●	静心冥想（包括一些与放松法/催眠术重叠的方法）	-	-	研究表明，放松法/静心冥想技巧在肺功能方面对哮喘有有限的助益，虽然对有些人而言，可能改善了其整体健康。

总体评分	疗法	产品信息册/ 研究中调研的剂量范围	副作用	附加说明
------	----	----------------------	-----	------

## 整体疗法/基于身体的疗法

★★	运动干预 (有氧训练)	8-12周, 运动干预非常因人而异	-	三项研究表明, 运动显然对肺功能有助益, 能提高生活质量并改善哮喘症状。
□	气功	-	-	
★	太极拳	12周, 每周 3次	-	一项小规模的研究表明, 太极拳能改善肺功能但不能改善症状。
★	布捷伊科呼吸疗法	每周5天 - 28周	-	可能有助于减少对哮喘缓解 (蓝色药物喷雾器) 药物的需求。可能对某些患者有用。
★	体能训练 (对儿童而言既安全又有助益)	-	-	对安全性而非助益进行了研究。研究表明, 锻炼对于哮喘病患者 (包括儿童) 是安全的。
?	整骨疗法	-	-	证据不明确, 因此不推荐使用。
?	瑜伽	-	-	证据不明确, 因此不作为标准哮喘治疗的一部分予以推荐使用。
●	呼吸锻炼	非常因人而异	-	研究结果并不一致 (有一些正面的和负面的结果), 但大多数人说不推荐使用该方法。不建议使用。
●●	脊骨疗法	-	-	证据不明确, 因此不推荐使用。
●●	反射疗法	-	-	
●●	游泳	-	-	在温暖而不含氯的游泳池中游泳对哮喘患者是安全的, 但游泳对哮喘并无助益。 注: 澳亚免疫和过敏协会 (ASCIA) 的意见显示, 相比于其他的锻炼方法, 游泳不太可能会引起哮喘发作。
□	按摩	-	-	尚无足够证据支持对哮喘患者使用按摩。

## 被认为没有对照研究的疗法

疗法	在服务信息册中说明的不良反应
亚历山大技法	不适用
阿米芹	有过敏反应、对阳光敏感的皮肤和肝组织炎症方面的报告
饮食排除	对营养、生长和骨骼密度的潜在有害影响
大蒜	可作为哮喘的触发物
卤疗法（吸盐疗法）	具有较小的真菌性呼吸道感染（组织胞浆菌病）风险
盐疗法	不适用
维生素C	过量剂量造成胃部不适
维生素C和E	过量剂量的维生素C可导致胃部不适。过量 and 过长时间使用维生素E可增加出血性中风的风险。
小麦排除	对营养和生长的潜在有害影响
锌	过量剂量造成胃部不适和头痛

## 哮喘和食物过敏

不幸的是，在为哮喘患者排除某些食品（如乳制品和小麦）而取得助益方面没有高品质的研究可循。出于这个原因，您需要记住：

- 哮喘和食物过敏可能同时存在，即使其并不互相关联
- 如同哮喘一样，过敏性休克\*也可通过饮食和锻炼而受到触发
- 小麦、芹菜、海鲜、坚果、水果或蔬菜通常与食物过敏有关。

如果您怀疑您或您的孩子有食物过敏，将需要作一个测定某些过敏抗体（IgE）的测试，来确定过敏症的存在。免疫学专家（经您的家庭医生的转介）可以进行该项测试。如果您正在考虑将某些食物排除于您或您的孩子的饮食中，那么只能在您的医生和营养师（营养学家）的监督下实施很短的一段时间。

## 辅助（非常规）测试

辅助方法不仅仅包括治愈法和治疗方法 - 还包括测试，如那些用于诊断和评估状况的测试。

过敏性疾病，如哮喘，可以用已被科学所证明的测试，如肺活量测试，得到准确的诊断和治疗（见我们的网站[nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)上的手册《哮喘和肺功能测试》）。然而，一些未经科学证实的测试也开始流行起来。有研究表明，这些测试，如维加测试（Vega testing）、虹膜、运动机能学、细胞毒食品检测和IgG抗体（食物过敏）的测试，是不可靠的。而且这些测试在澳大利亚和新西兰均没有监管机制，目前联邦医疗保险也不予提供保险。

澳亚临床免疫和过敏学会（ASCIA，即免疫和过敏状况的专家健康组织）建议不要使用这些测试来诊断或指导治疗。英国、美国和欧洲的过敏和免疫组织也给予同样的建议。

在未先咨询您的医生的情况下，您在接受此类测试结果用于诊断和治疗目的时应审慎行事。

欲了解更多信息，请参阅ASCIA的网站：[allergy.org.au](http://allergy.org.au)。

\*突如其来危及生命的过敏反应：过敏反应的迹象包括突然过敏的迹象，如皮疹、瘙痒或皮肤荨麻疹，脸部、嘴唇、舌头或其他身体部位的肿胀，呼吸急促，喘息或呼吸困难。

## 辅助疗法资源

全国处方服务 (网址) [nps.org.au](http://nps.org.au)  
(电话) 1300 MEDICINE (1300 633 247),  
星期一至星期五上午9时至下午5时澳洲东部标准时间 (AEST)  
- 电话将由澳洲医疗直线 (*HealthdirectAustralia*) 接听  
治疗物品管理局 (TGA): [tga.gov.au](http://tga.gov.au)

在开发本出版物中验查过的其他研究论文可去NAC的网站上查阅。

## 更多信息

- 咨询您的医生或药剂师
- 访问澳大利亚国家哮喘病委员会的网站  
[nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)
- 联系您当地的哮喘基金会  
1800 645 130 [asthmaaustralia.org.au](http://asthmaaustralia.org.au)
- 访问澳大利亚临床免疫和过敏学会网站: [allergy.org.au](http://allergy.org.au)

虽然我们已尽一切努力，但此小册子也只是一般的指南；它并不能取代个人的医疗咨询/治疗。澳大利亚国家哮喘病委员会明确声明不承担因依赖其中所包含的信息而导致任何损失、损坏或人身伤害的任何责任(包括过失)。

## 鸣谢

本信息由澳大利亚国家哮喘病委员会联同对过敏和哮喘有特别兴趣的一个呼吸和过敏临床医生专家小组共同开发。

通过澳大利亚政府健康与老龄化部门提供的资金予以支持。



要访问更多的本系列的小册子，请访问澳大利亚国家哮喘病委员会: [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)

### Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals