

氣喘之防治

◎簡介

氣喘於中醫又稱哮喘，主因是肺的調節功能受到痰阻的影響，導致呼吸急促、喘鳴的現象。

中醫文獻紀載中，認為哮喘是一種「邪實正虛」之疾病，發作期以「邪實」為主，緩解期以「正虛」為本，中醫診治上，先檢查疾病症候，來區分寒熱虛實，再選擇用藥治療。

一、氣喘常見中醫類型

氣喘類型	臨床症狀	常用中藥
熱哮型	喉中痰鳴如吼，痰呈黃綠、黃白黏濁稠厚	麻杏石甘湯、定喘湯
寒哮型	喘悶氣上逆，喉間喘鳴有聲、怕冷	麻黃、射干麻黃湯、小青龍湯
腎虛型	動則易喘或氣促，腰膝酸軟無力	百合圓金湯、熟地、黃精、杜仲
肺虛型	咳嗽短氣，言語無力	玉屏風散、生脈散、桂枝加黃耆湯

二、肺部日常保健穴位

穴道名稱	穴道位置	作用
定喘穴 (圖一)	在第六、七胸椎棘狀突起之間	止咳平喘、宣肺順氣。
合谷 (圖二)	在拇指與食指間(虎口)肌肉隆起處	祛風散邪、止咳平喘。
足三里 (圖三)	在膝眼下三寸、兩筋中間	調和腸胃、調節免疫功能。



(圖一)



(圖二)



(圖三)

◎平時自我預防與護理

以下做法可供參考：

1. 規律生活多運動、注意居家環境衛生保持通風乾燥以減少過敏源。
2. 避免生冷蔬果，例如西瓜、白菜類，忌食辛辣、燥熱等刺激食物。
3. 注意氣候變化，防止受涼。
4. 出現咳嗽症狀時，應儘速就醫。
5. 氣喘病人常見補藥、以黨參、粉光蔘或黃耆為主，助於體質改善，可增強免疫力，減少感冒之次數。

*如果氣喘屬於急性發作期或不穩定時，應儘速尋求西醫治療，別延誤時間或忌諱使用西藥，畢竟只要是正確用藥，中醫或西醫都是好的。

參考資料:

1. 蔡文興、林中圭(2014)．氣喘之中醫治療．*北市中醫會刊*，20(4)，3-7。
2. 楊佩蓉(2020)．中醫內服、外治改善「氣喘」症狀，*中華民國內膜異位症婦女學會會刊*，27(11&12)。

諮詢電話02-26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院