

# 孩子氣喘 咳不停， 來讓中醫 幫幫你

◎台北長庚中醫部內兒科住院醫師 黃彥斌

「醫生，我的小孩感冒怎麼都不會好？」

**看** 診時常常聽到家長問這句話，進一步詢問病史及身體檢查，得知小朋友在一次上呼吸道感染後，咳嗽一直斷斷續續沒有痊癒，聽診可以發現呼吸有哮鳴聲，因此懷疑小朋友有氣喘的可能。

家長可能以為小朋友又沒有喘不過氣、呼吸困難等症狀，怎麼可能會有氣喘呢？根據資料統計，台灣兒童的氣喘盛行率逐年上升，台灣兒童氣喘診療指引資料指出，氣喘患者出現的症狀有間歇性的呼吸困難、喘鳴、胸悶及咳嗽，其中大約只有 1/3 的病人會出現呼吸困難及喘鳴症狀。氣喘小朋友常常會以咳嗽作為表現，這時千萬不要以為是感冒還沒好而去忽略了咳嗽的症狀。

## ● 氣喘

又稱為哮喘，與中醫的臟腑肺、脾、腎相關，中醫最早使用「哮喘」這個詞來描述這類病人是金元時代的《丹溪心法》。而清朝的李用粹在《證治

匯補》中提到：「哮為痰喘之久而常發者，因內有壅塞之氣，外有非時之感，膈有膠固之痰。」這一句話十分貼切描述氣喘這個疾病的特徵，「把氣管想像成一根有彈性的圓形水管、在管子外面綁著橡皮筋，就像是氣管外的平滑肌，而圓形管子的內部則鋪著一層海綿，就像是氣管內的黏膜細胞。」氣喘控制不好或是接觸到外界過敏原時，外層的橡皮筋就會收縮，造成管腔變小，造成氣道壅塞，而裡面的海綿也會因為發炎反應而變得腫脹，甚至分泌一些痰液進入管腔中，造成管腔變得更小，阻塞了氣喘小朋友的呼吸。

## ● 症狀

氣喘的小朋友最容易在以下的情形出現咳嗽症狀：早上起床或夜間睡眠時、運動或是大笑後、季節交替、接觸到塵蟎或花粉等過敏原、空氣品質差或接觸到二手菸、感冒超過 10 天仍持續咳嗽。當發現這些咳嗽症狀時，就要想是不是有氣喘的可能，應該要尋求醫師的協助，否則氣喘控制不良會影響肺功能，使得將來的日常生活、活動受限，

甚至影響生命。

## ● 治療

西醫會指導家長藥物有分成平常保養用，以及紓緩急性症狀發生時的用藥，而中醫處理氣喘病人，也要先區分病人處於「急性期」或者是「緩解期」。

依照寒熱的屬性，在急性期，大致把病人分為「寒喘」或是「熱喘」：寒喘咳痰清白而稀薄偶伴有泡沫痰、怕冷且經常手腳冰冷；而熱喘咳痰不暢，痰質濃而不易咳出，伴隨口渴想喝冰水、容易便秘。在這個時期經常會使用宣肺、降氣、化痰的方法，依照孩子當下寒熱的屬性分別給予適合的中藥材，藉以減輕患者喘鳴咳嗽的症狀。

而在緩解期，通常是中醫所謂的肺、脾、腎等臟腑失常，中醫師會透過「望、聞、問、切」來進行體質辨證，判斷是哪些臟腑出了問題，再開立藥物治療，避免患者反覆感冒而誘發氣喘，增強患者的免疫功能。除此之外，本院針對兒童有承辦健保給付的「小兒氣喘加強照護門診」，提供未滿 13 歲（不含 13 歲）氣喘患童，接受中藥、針灸、穴位敷貼、穴位按摩、氣霧吸入等整合醫療，來協助控制氣喘並且改善生活品質。

## ● 生活、飲食控制

除了用藥，日常生活起居及飲食控制也是重要的環節，有醫師提出氣喘小

朋友要有「三個堅持」，一是堅持服藥，二是堅持忌口及避免過敏原，三是堅持鍛鍊。

在堅持服藥方面，目前全球氣喘創議組織（GINA）建議對於治療氣喘採階梯式的治療，當氣喘控制不好時即升階進入下一個階段，當氣喘控制良好時即降階進入上一個階段，若配合醫囑治療，應可達完全控制。

中醫雖然沒有階梯式療法，但會依望、聞、問、切獲得的資訊，評估病情及嚴重度後開立處方治療，達到古人所說的：「正氣存內，邪不可干。」藥物使用一定要遵從醫囑，若對藥物有疑慮也要與醫師討論，不可以自行停藥。

飲食方面，針對寒性體質小朋友要避免寒性食物，如：茼蒿、苦瓜、白蘿蔔、竹筍、蘆筍、西瓜、楊桃、梨子及大白菜等；而熱性體質的小朋友則要避免熱性食物，如：辣椒、芝麻、蒜、榴槤、韭菜、荔枝、龍眼、羊肉及鱈魚等。要盡量避免帶殼的海鮮類，如蝦、蟹也很容易引起過敏。

除了食物，在生活起居也要避免接觸過敏原，環保署 105 年 12 月起使用整合性指標 AQI 來作為空氣品質指標，氣喘小朋友氣道特別敏感，因此空氣品質不良的時候（AQI 數值大於 100 以上），就要避免外出，衣物也要避免拿到戶外曬乾，避免空氣中的懸浮粒子沾附在衣物上，進而刺激小朋友的呼吸道和皮膚；室內可以配合空氣清淨機使用，維持室內良好空氣品質。

台灣是個溫暖潮濕的地方，適合塵蟎生長，尤其塵蟎喜歡在濕度 60~80% 的環境下生長，因此注意家中濕度的調控也是很重要的環節，將濕度控制在 50%，避免塵蟎生長。

由於兒童時期的肺功能是決定氣喘病預後的重要因素；兒童時期肺功能越差，氣喘越容易持續至成人時期，因此有規律的運動習慣也是很重要的。最重要的觀念是氣喘小朋友並「不需要」限制運動，在氣喘控制良好、沒有感冒或其他感染的狀況下，選擇可以間歇性休息的運動，如慢跑、游泳或球類等，運動前進行至少 15 分鐘的暖身運動，讓身體漸進地適應運動狀態，氣喘小朋友

也可以跟一般孩子一樣，擁有快樂的體育活動的時光。

### ● 結語

氣喘的孩子不管是在用藥方面、生活習慣及環境方面，每個環節都很重要，需要家長特別費心。只要兒童時期的氣喘接受適當的照顧及治療，讓氣喘急性發作次數愈少發生，可以避免氣喘延續至成人時期。在兒童期小心照顧，隨著年齡增長，一定會越來越健康，免於終身氣喘的威脅！🍀



學歷：中國醫藥大學中醫系



▲小兒捏脊按摩：在小兒氣喘加強照護門診中，醫師會針對患者膀胱經絡循行進行捏脊按摩治療



▲足三里 & 迎香穴：在小兒氣喘加強照護門診中，醫師會根據患者當次就診情況進行耳針置留，刺激穴位達到療效

