

中醫內服、外治改善「氣喘」症狀

◎嘉義長庚中醫科醫師 楊佩蓉



專長

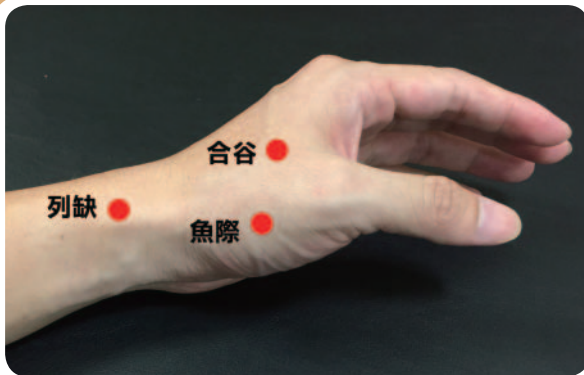
呼吸胸腔疾患調理、過敏疾病（過敏性鼻炎、氣喘）、小兒生長發育調理、婦科疾患（月經不調、經痛、更年期障礙、產後調理）、減重、急慢性筋骨疼痛症、自律神經失調、心血管疾病、腦血管後遺症、癌症中醫輔助治療



近日天氣日夜溫差大，塵霾嚴重，愛跑跳的10歲劉弟弟因本身患有氣喘病史，早晨起床及晚上睡覺時常常咳嗽有痰，甚至於喘鳴胸悶，在氣候變化較大時症狀特別嚴重，不僅影響生活品質，一整天精神不濟，注意力不集中，有時嚴重到跑步都覺得困難，劉媽媽很心疼小孩的狀況，每天提心吊膽深怕劉弟弟氣喘急性發作，令劉媽媽不知該怎麼辦？除了西醫常規治療外，劉媽媽聽隔壁鄰居太太帶小孩去「中醫小兒氣喘加強照護門診」，使用中醫治療方式，從體質調理，再搭配日常生活作息飲食調整後，劉小弟呼吸道症狀大幅減輕，喘咳不適減少很多，臉上露出久違的笑容，精神體力也大幅改善。

氣喘是一種慢性呼吸道發炎疾病，在過敏因素刺激下，引起支氣管痙攣、黏膜腫脹、分泌物增加，產生氣道狹窄、氣流阻滯的症狀。通常會表現反覆發作的咳嗽（尤其是夜咳、運動後咳）、胸悶、喘鳴、煩躁不安、面色蒼白、呼吸急促或呼吸困難等症狀。氣喘於中醫又稱哮喘，主要是因肺的調節氣道功能受到痰阻的嚴重影響，導致呼吸急促、喘鳴的現象。中醫文獻記載中，認為本病是一種「邪實正虛」之疾病，也就是在發作期以「邪實」為主，緩解期則以「正虛」為本，因此中醫臨床診治上，會先診察其疾病證候，來區分寒熱虛實，再選擇用藥治療。治療上，常分為發作期及緩解期進行治療。

除了中藥內服（科學中藥、飲片）使用外，中醫在穴位針灸或按摩刺激對患者症狀改善幫助良多，一



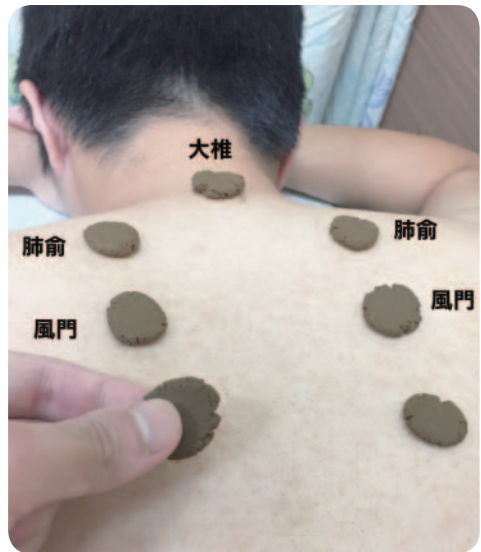
穴位說明：

合谷：介於拇指與食指間（虎口）肌肉隆起處。

列缺：橈骨莖突上方，腕橫紋上 1.5 寸，可將兩手虎口交叉，手腕伸直，食指點在手腕的側面，可感覺骨頭上明顯的縱向裂隙，即為此穴。

魚際：手拇指本節（第 1 掌指關節）後凹陷處，第 1 掌骨中點桡側，赤白肉際。

▲圖一：穴位說明



▲圖二：使用溫熱的中藥藥餅，敷貼於背上相應穴位上，與經絡共同作用，可達到補養陽氣，增進對抗病邪的能力

般可選取合谷、列缺、魚際等穴位針刺或每日指壓按摩，特別是在每晚睡前及早晨起床前，都可以做為肺部日常保健的穴位。（圖一）

另外穴位貼敷也是中醫在防治氣喘上很重要的一種治療方式，主要是將中藥製成藥餅後，貼敷於穴位上，根據中醫春夏養陽，寒者溫之的原則及天人相應，冬病夏治的觀念，在夏季的三伏天及寒冬的三九天，於背部特定的穴位，例如大椎、肺俞、風門等穴位貼上溫補，定喘、逐痰、祛寒、止咳功效的藥餅，以達到疏通經絡，調節臟腑機能目的。（圖二）

在治療之餘，各種預防與保健方法也相當重要，包含規律生活、注意

居家環境衛生，宜保持清潔乾燥以減少過敏源、避免生冷飲料及蔬果如：西瓜、白菜類或油膩、魚蝦等腥葷之物；忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物。而氣喘病人常見的補藥中，以黨參、粉光參或黃耆為主，基本上有助於體質的改善，又能增強免疫力，減少感冒的次數，但藥膳調理仍然建議諮詢中醫師。

中醫長於調整體質，不同類型的氣喘患者，根據辨證論治後，選擇適當治療方式，確實可以降低發作頻率及嚴重程度，改善肺功能及減少西藥使用。穴位貼敷對氣喘體質患者的症狀及免疫功能亦有不同程度的改善與幫助。☺