

談小兒氣喘

◎台北長庚中醫內兒科主治醫師 盧熾竹



專長

兒童過敏性鼻炎與氣喘、兒童消化系統疾病、兒童異位性皮膚炎、妥瑞症及注意力不足過動症、兒童性早熟與生長發育調理

3歲的小志在爸爸媽媽的陪同之下來到診間。媽媽提到弟弟咳嗽反覆發作已兩年了。早上起床及跑步玩耍時很容易咳嗽，甚至會咳到胸悶。從出生開始就很容易感冒，近一年已經有超過3次因為感冒嚴重咳嗽，伴隨有咻咻咻的喘鳴聲住院，被西醫診斷為氣喘。媽媽相當擔心弟弟小小年紀會因氣喘落下病根，希望同步搭配中醫調理。

從西醫觀點而言，氣喘是呼吸道慢性發炎所造成的過敏疾病。孩童接觸到外在環境或是過敏原的刺激（如：呼吸道病毒感染、溫差變化、塵蹣、二手菸、花粉、寵物毛髮），使得支氣管開始發炎、收縮、腫脹，因而使氣管變得狹窄。當氣喘發作時，常見的症狀包含喘鳴聲、胸悶、咳嗽與呼吸困難。不過，當氣喘誘發時，孩童最常見並非呼吸困難，而多是以慢性咳嗽表現，加上孩童並不擅於表達胸悶，常藉由費力咳嗽來達到大量吸氣的目的，因此，當家長發現孩童的咳嗽反覆發作時，就需提高警覺。

臨床診斷氣喘的標準包括病史詢問、聽診、抽血檢測、肺功能檢查與藥物誘發測試等。但對於尚未滿5歲的小小孩，往往無法配合肺功能的檢測，不容易診斷為氣喘。根據台灣胸腔暨重症加護醫學會的兒童氣喘診療指引，若小於5歲的孩童有出現下列狀況，則有較高機率为氣喘：(1) 當有呼吸道感染時，症狀如咳嗽、喘鳴、呼吸沉重等持續超過10天；(2) 每年至少發作3次症狀或



嚴重發作與夜間惡化；(4) 每次發作間隔中，兒童還是會出現偶發的咳嗽、喘鳴、呼吸沉重；(5) 有氣喘家族史或異位性體質。

中醫在治療兒童氣喘，先區分孩童為「寒性」或「熱性」哮喘。「寒性」哮喘的孩童常見咳嗽頻率高且咳聲緊、痰色白且清稀、怕冷、手腳冰冷，此類孩童可給予溫肺化飲的中藥緩解，如小青龍湯。「熱性」哮喘的孩子則常見痰色黃且黏、怕熱、便秘、口臭，此類孩童可給清肺平喘的中藥緩解，如麻杏甘石湯。與成人氣喘不同的是，小孩臟腑功能嬌嫩，且在疾病中相當容易化熱，建議需由中醫師針對孩童的體質開立合適的處方。

● 氣喘中醫優質門診

針對氣喘的孩童，桃園長庚特別設置氣喘中醫優質門診。對於 12 歲以下，經西醫師診斷為氣喘的孩童，具有診斷書或是肺功能異常報告，即可加入氣喘中醫優質門診。氣喘中醫優質門診為健保給付，除了口服中藥之外，還提供藥餅穴位敷貼、針灸治療與小兒推拿按摩。多元、溫和、非侵入式的中醫治療模式尤其適合學齡前的孩童，可改善氣喘孩童的生活品質。根據本院醫療團隊的研究統計，有參與氣喘中醫優質門診的孩童相較於未參與的孩童，在氣喘控制測驗 (ACT) 的分數、孩童的活動力與情緒皆有顯著的改善。

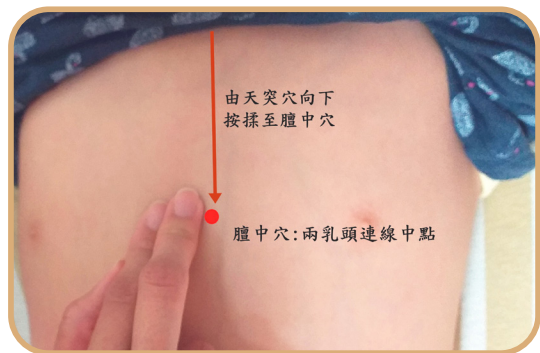
● 居家保健

一、生活衛教

氣喘孩童首重生活衛教。平日飲食以平性食物為佳，盡量避免冰品冷飲、攝取寒涼的蔬果 (如蘿蔔、西瓜、橘子、番茄、火龍果)，少食易生痰的甜食。經常打掃居家環境與清洗寢具。養成規律的運動習慣，運動前要暖身，避免過於劇烈的運動。

二、按摩保健

當孩童咳嗽發作，劇烈且難以停下時，家長可嘗試一項簡易的按摩，緩解孩童的不適。「天突穴」位於喉嚨正下方，兩側鎖骨中間的凹陷處；「膻中穴」則位於胸部正中線，兩乳頭連線的正中點。家長可請孩子躺著，家長以食指、中指、無名指三指的指腹，由天突穴往下畫圈按揉至膻中穴，每次可操作 5~10 次。要注意按揉的力道要均勻，不宜過重，避免引起孩童不適。也可以三指指腹下擦的方式。按揉天突穴至膻中穴可達到降氣，止咳平喘之效。☞



▲ 當孩童咳嗽發作，劇烈且難以停下時，家長可嘗試以三指指腹從天突穴按揉至膻中穴來緩解孩童的不適