

前言

氣喘，又稱為『哮喘』，以咳嗽、胸悶、喘鳴聲以及呼吸困難等為主要症狀。中醫認為氣喘是『邪實正虛』的疾病，因為先天肺、脾、腎等臟腑的功能不好，導致痰飲留伏在氣管內成為「病根」，再加上外邪侵襲，或是飲食不當、情緒刺激就容易誘發。因此，臨床上中醫治療氣喘會區分疾病的寒熱虛實，並根據個人體質症狀，分別施以適當的藥物治療。一般可分為急性期及緩解期治療：

1. 急性期發作時以化痰平喘為主。
2. 緩解期則以『扶正固本』為主。重視肺、脾、腎等臟腑機能的調理，增強抵抗力，防止氣喘復發。

穴位敷貼

除了內服藥，中醫也利用具有溫陽、逐痰、祛寒等作用之中藥製作成藥膏，針對患者身上的特定穴位進行敷貼治療，如夏季的「三伏貼」與冬季的「三九貼」，能激發人體陽氣，調整臟腑功能，改善體質，增強抗病能力，以減少氣喘的發作次數與嚴重程度。

穴位按摩

透過穴位按摩，能疏通經絡，促進氣血暢通，以達宣瀉邪氣的作用。

按摩方法：以手指或掌根輕柔擦按至痠脹感或溫熱感為度。

1. 尺澤穴：手掌向上，手肘彎曲時，在肘內關節會浮現硬筋，在硬筋的拇指側凹陷處，剛好在手肘的橫紋上，可摸到脈搏的地方。



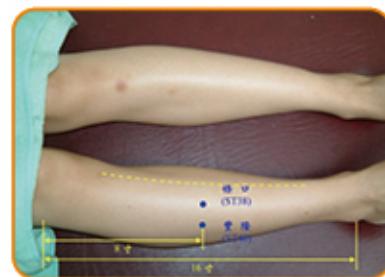
2. 魚際穴：在手掌大魚際的橈側緣(赤白肉際處)約第一掌骨橈側中點。



3. 合谷穴：手掌朝上，從大拇指與食指連接觸(虎口)往內約一寸半，肌肉豐厚處。



4. 豐隆穴：在小腿外側，膝外側凹陷處與外踝尖連線之中點。



氣喘預防與保健

1. 注意氣候及溫度變化，做好禦寒保暖，預防感冒的發生。
2. 去除誘發因子：灰塵、花粉、棉絮或油煙等；有吸菸嗜好者，應予以戒菸，並避免二手菸。
3. 注意環境衛生的清潔和防潮，避免絨毛玩具，使用防蟎家具。
4. 適當的運動可以逐步增強體質，如散步、打太極拳、跑步、氣功等，但運動前的熱身務必確實執行。若運動後容易誘發氣喘，則應避免較劇烈的活動。
5. 盡量減少出入公共場所。
6. 飲食宜清淡，忌過寒過熱食物，勿暴飲暴食。
7. 保持精神安靜心情愉快。
8. 哮喘發作時，應及時治療；平時可服用切合病情的中藥，以增強抗病能力，減少發作機會；但嚴忌聽信偏方，雜藥亂投，以免損傷身體。

氣喘在急性發作時可先以西醫方式治療，而在緩解期則以中醫調理，改善體質、提升免疫力。平時則應重視身體保養，注意生活保健，避免誘發因子，減緩氣喘發作。

自我評量(是非題)

- () 1. 氣喘急性期發作時，不宜進行高強度的運動。
- () 2. 適當的運動有助於強健體質，但運動前需進行熱身。

請寫下您的問題：

參考資料：

郭靜燕、吳炯義、詹金淦、詹前隆(2020)．應用資料探勘之群集分析法於小兒氣喘表現型態．北市醫學雜誌，17(4)，425-434。

制定日期：2009年5月

修訂日期：2024年3月（第六版）

編碼：5617-單張-中文-023-06

○	○	查詢
乙	↓	聽診

中醫

小兒氣喘 中醫綜合治療



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。