

氣喘病因

中醫認為氣喘為宿痰內伏於肺，可由先天稟賦不足或後天環境、反覆外感、飲食勞倦等因素所造成。

常因呼吸道感染、吸入過敏原、刺激性氣體、飲食不當或運動及情緒等因素導致急性發作，而出現喘促、胸悶、咳嗽等症狀。

氣喘的中醫治療

氣喘的中醫治療有藥物、貼灸、針刺穴道等方式，臨床上會區分疾病的寒熱虛實，並根據個人體質及症狀施治。

急性期發作時以化痰平喘為主，緩解期調養則以扶正固本為主，並重視肺、脾、腎等臟腑機能的調理，增強抵抗力，防止氣喘復發。

此外，夏季『三伏貼』與冬季『三九貼』，使用灸療膏敷貼在背部俞穴以達到體質調養的效果，特別適合不喜服藥的兒童或服藥過多的老人。



氣喘的起居與飲食保健

有『氣喘』過敏體質的病人或家族病史的民眾，應避免各種誘發因素，並重視平常的預防及保養，減少發作機會：

1. 注意氣候及溫度變化，做好禦寒保暖，預防感冒的發生。
2. 避免接觸刺激性氣體、灰塵、花粉，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. 避免過度勞累和劇烈的情緒變化。

5. 適當的運動可以增強體質，如散步、打太極拳、跑步、氣功等，甚至較劇烈活動(如：游泳、跑步等)皆可，但運動前的熱身務必確實執行。
6. 若您運動後容易誘發氣喘，則應避免較劇烈的活動。
7. 飲食宜清淡，忌生冷、辛辣、肥甘厚膩的食物，如酒、腥魚、蝦、蟹、肥肉、濃茶等，並勿過飲過飽。
8. 哮喘發作時，應及時治療；平時可服用切合病情的扶正固本中藥，以增強抗病能力，減少發作機會。

自我評量(是非題)

- () 1. 氣喘急性期發作中醫治療以化痰平喘為主。
- () 2. 情緒並不是引起氣喘的原因之一。

請寫下您的問題：

參考資料：

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)．中醫護理(3版)．五南出版社。

周仲瑛(2017)．中醫內科學．中國中醫藥出版社。

制定日期：2008年1月

修訂日期：2024年3月（第七版）

編碼：5617-單張-中文-014-07

X	O	對
2	1	錯

中醫

氣喘預防與保健



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。