

認識氣喘之 中醫護理



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0004(4)



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

氣喘是一種呼吸道急慢性發炎疾病，會引起呼吸道過度敏感及可恢復性的呼吸道阻塞現象。常見有呼吸不暢、喘鳴音、咽喉梗阻、久咳及夜咳等症狀。

中醫治療原則主要是預防發作，避免接觸會誘發氣喘發作的因素，其次針對症狀做治療。發作期間，應及時給予西醫治療；平時依醫師處方中藥調理，以增強抗病能力，減少發作機會，但嚴忌雜藥亂投，損傷正氣。

一、氣喘的防護

- (一)定期清洗寢具並於陽光下曝曬。
- (二)避免接觸過敏原，例如室內塵蟎、絨毛玩偶、動物皮屑、黴菌、花粉。
- (三)避免吸入刺激性氣體，如二手菸、油煙、蚊香、油漆、香水、殺蟲劑等。
- (四)避免過度勞累、減輕焦慮及壓力，並調整情緒狀態，保持心情舒暢。
- (五)適當的運動，逐步增強體質，如散步、慢跑或游泳等，但運動前的熱身務必確實執行。
- (六)室內最佳濕度應維持40%~60%之間。
- (七)注意保暖，早晨起床時及出門請儘量戴口罩及使用圍巾。

二、飲食宜忌

(一)忌食寒涼食物：

1. 任何冰品、冰涼飲料。
2. 水果類：如西瓜、哈蜜瓜、香瓜、水梨、葡萄柚、椰子水等。
3. 蔬菜類：如白蘿蔔、大白菜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、蘆筍、竹筍等。

(二)忌辛辣、燥熱、燒烤、油炸、刺激性食物：

辣椒、胡椒、花椒、大蒜、蔥、沙茶醬、醃漬品、罐頭食品、咖啡、咖哩、菸酒。

(三)避免接觸蛋白、牛奶、帶殼海鮮、巧克力、堅果、花生、蕎麥等易誘發過敏的食物。

(四)飲食適宜攝取：如芭樂、蘋果、葡萄、木瓜、櫻桃、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、馬鈴薯。

三、穴位按摩

(一)尺澤穴：位於肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處；具有清宣肺氣之功效。

(二)列缺穴：兩手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手橈骨莖突上，指尖下凹陷處；主治咳嗽、氣喘、頭痛等。

(三)合谷穴：位於大拇指與食指間虎口凹陷處，可通經活絡、止痛及增強抵抗力。

(四)以上穴位皆以指腹按摩，每穴按摩3~5分鐘，每日2~3次。

四、參考文獻

黃彥斌（2021）·孩子氣喘咳不停，來讓中醫幫幫你·中華民國內膜異位症婦女協會會刊，25(5-6)，16-17。

楊佩蓉（2020）·中醫內服、外治改善「氣喘」症狀·中華民國內膜異位症婦女協會會刊，27(11-12)，19-20。