

氣喘應強化體質 與環境過敏原共存

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

根據統計，台灣約有一百多萬人陷於氣喘病的痛苦煎熬。氣喘是慢性病當中相當難纏的疾病，除了藥物濫用原因外，罪魁禍首在於空氣汙染，所以，在空氣汙染嚴重的地方，氣喘的發生率，也相對提高，建議培養抵抗力來適應過敏原，如此才能和過敏原和平共存。

氣喘的症狀包括感覺呼吸急促、呼吸有喘鳴的哮吼聲、感覺胸悶、反覆咳嗽、久久不癒，或是在夜間咳嗽，甚至起床時還是咳個不停，或是激烈運動後頻頻咳嗽，呼吸也有明顯的哮吼聲，這謝就是罹患氣喘的徵兆，氣喘是一種慢性的呼吸道疾病。

許多因素都會誘發氣喘發作，例如像是過敏性鼻炎，常會導致氣管的發炎反應，當氣管黏膜會分泌含有細菌、病毒及過敏原的黏液時，產生黏稠的痰無法順利藉由咳嗽，將氣管內的痰排出，像這樣就常導致氣喘發作。

當氣喘發作時，民眾可用熱的濕毛巾，摀住口鼻，以吸收熱蒸氣，緩解過敏性鼻炎與氣喘的不適，如果，鼻炎獲得妥適的治療，對氣喘也會有很大的療效，因為這些都是呼吸道的發炎現象。氣喘的病因，有九成跟遺傳過敏有關，氣喘既然與遺傳過敏有很大的關係，所以婦女在懷孕的四個月後，應避免接觸過敏原。

關於環境中的' 蟑螂及其排泄物或貓、狗、鳥等寵物的毛都應該盡量遠離，以避免產下遺傳性過敏體質的嬰兒，避免接觸過敏原，以免產下遺傳過敏體質的嬰兒，理念上是絕對正確的，但是，在周遭的生活環境上，這些過敏原隨時都存在且是無法絕對避免，這時只能培養抵抗力來適應過敏原，同時和過敏原和平共存才是上上之策。

辨證	主要臨床特點
肺氣失宣	<p>咳共有：1 咳嗽為主 2 痰或多或少 3 喉癢或音啞 4 有表症</p> <p>嗽</p> <p>邪熱：1 喘急氣粗 2 痰黃黏稠，或有膿血</p> <p>氣 3 高熱，鼻翼煽動 4 舌質紅絳，舌胎黃糙 5 脈滑</p> <p>急數</p> <p>寒飲：1 咳嗽氣喘 2 痰白如泡沫，喉間有水雞聲</p> <p>3 形寒肢冷，面色蒼白 4 舌胎白滑 5 脈弦</p>
肺失肅降	<p>共有：咳嗽氣逆，延久不愈</p> <p>燥熱：1 乾咳 2 無痰或痰少 3 咽乾、音啞(肺結核)◇</p> <p>肺陰虛。</p> <p>痰溼：1 咳嗽, 甚至氣喘 2 痰黏稠、胸悶 3 苔膩、脈滑</p> <p>◇慢性支氣管炎◇肺氣虛</p>
肺氣虛	<p>共有：1 全身衰弱，神疲，氣短，語言無力，聲音低怯◇</p>

	<p>舌質淡，脈虛弱</p> <p>2 咳</p> <p>□表衛不固：自汗◇易於鼻塞，感冒</p> <p>□心肺氣虛：心悸◇氣促，胸悶</p> <p>□腎不納氣：動輒氣急</p> <p>□心腎陽虛：形寒，肢冷◇自汗◇面浮，足腫，唇色青紫</p>
肺陰虛	<p>① 乾咳 ② 氣急 2 少痰◇痰中帶血 3 音低聲嘶◇口燥咽乾、音啞、咽乾口燥</p> <p>③ 潮熱盜汗◇消瘦，全身情況較差</p> <p>肺腎陰虛火旺：腰痠，遺精，舌紅脈細數</p>

