

哮喘

哮喘是什麼？

哮喘是一種支氣管過敏疾病，是常見的呼吸道慢性發炎疾病，會造成支氣管痙攣。常見於小孩，大多是遺傳性，患者或是家屬多有其他過敏性疾病如過敏性鼻炎和異位性皮膚炎；成人也有可能經由病毒或細菌誘發。

哮喘的症狀有哪些？



容易喘鳴、咳嗽、胸腔緊迫胸悶，嚴重時會呼吸困難。

造成哮喘的原因有哪些？



遺傳、空汙過敏原、天氣變化、上呼吸道感染疾病、情緒壓力、劇烈運動。

如何避免哮喘以及減輕哮喘的症狀？

保持居家清潔、避免接觸空汙環境、注意溫度濕度變化、及早治療呼吸道疾病、養成良好的生活習慣。



中醫如何治療哮喘以及保健穴位

哮喘，是以呼吸急促為特徵的一個臨床症狀，嚴重時容易呼吸困難不能平臥。

中醫辨證是外感及痰濕引發：外感可透過藥物祛風、解表，痰濕涉及肺、脾虛弱導致痰濕蘊結，須注意平日調理肺脾，增強免疫力，若身體進一步變差，甚至會連累到中醫的腎臟，一旦腎不納氣，就可能演變成哮喘。

每年夏天的三伏貼就是針對哮喘患者來使其補益肺、腎，溫陽驅寒，對鼻敏感、氣管敏感、哮喘症狀的人有一定的改善作用。

保健穴位組穴

每一組穴按壓30秒，重複三次

1. 尺澤-魚際：宣暢肺氣、降低支氣管發炎程度
2. 天突-膻中：平息喘促、增加胸部氧氣灌流量
3. 大椎-肺俞：退肺熱、也是三伏貼穴位之一，可增加免疫力

尺澤-魚際

按壓尺澤穴後→向大拇指側按壓魚際穴



天突-膻中

按壓天突穴後→向下按擦膻中穴



大椎-肺俞

按壓大椎穴後→向下按壓肺俞穴 (可用網球靠牆按壓)

