

慢性支氣管炎之中醫保健

什麼是慢性支氣管炎

慢性支氣管炎(chronic bronchitis)是因為長期抽菸、暴露在空氣汙染環境中、或是病毒感染等因素，造成氣管、支氣管黏膜及周圍組織的慢性發炎。這種慢性發炎現象，使得呼吸道產生過多的黏液，阻礙氣體流通，降低了肺部氣體交換功能，病人常常會有「咳、痰、悶、喘」的症狀。其發病時程可能長達兩年以上，且每當有呼吸道症狀出現，發作時間往往持續三個月之久。所以當有慢性反覆難癒的喘咳，本身又有抽菸習慣時，就要懷疑是否罹患慢性支氣管炎。

慢性支氣管炎症狀有哪些？

- > 慢性反覆的乾咳或是有痰的咳嗽。
- > 呼吸急促。
- > 常常覺得疲累提不起勁。
- > 胸悶或胸口不適緊繃感。
- > 呼吸有雜音。



引發慢性支氣管炎的可能因素

- > 呼吸道感染。
- > 長期抽菸。
- > 空氣污染。

如何預防慢性支氣管炎

- > 吸菸者建議戒菸。
- > 無抽菸者避免接觸二手菸。
- > 居家注意環境清潔及通風。
- > 溫差大時加強鼻腔部位保暖。
- > 空汙重或粉塵多的環境戴口罩。



中醫如何看慢性支氣管炎

中醫將慢性支氣管炎根據疾病特性分屬在“咳嗽”、“痰飲”及“喘”的病症治療裡，根據病人咳嗽的聲音及頻率，或是痰的色澤及稠度變化，再結合中醫獨有的脈象、舌象，望聞問切，四診合參。這些臨床收集的資訊，都能有效幫助中醫師對證開藥，改善慢性支氣管炎「咳、痰、悶、喘」的症狀，同時兼顧體質的調理。治療過程中除了加入止咳化痰藥，還會加入益氣固表或調節免疫等體質用藥，故病患往往在治療期間也會發現疲累感明顯改善，這種個體辯證也是中醫的治療特色及優勢。

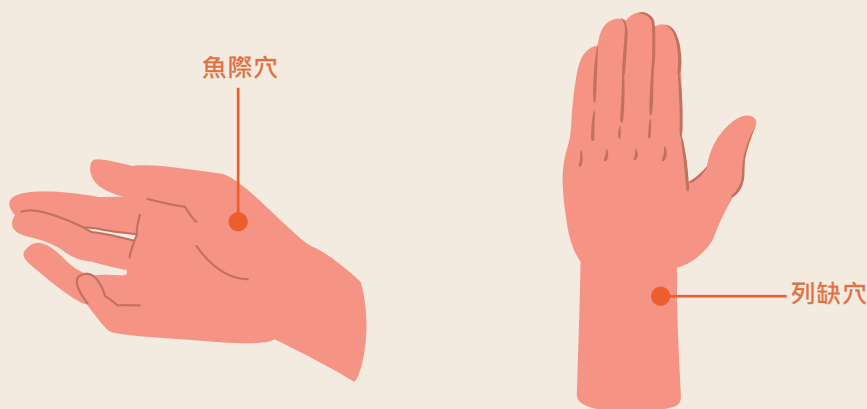
慢性支氣管炎中藥敷貼介紹

中藥貼敷如“三伏貼”、“三九貼”，是依據中醫經絡理論，使用辛溫中藥(如白芥子、細辛、生薑...等)製成的藥餅，貼在特定穴位上，達到通經活絡、化痰散結、溫經散寒的功效而治病。這種中藥貼敷除了能改善慢性支氣管炎的「咳、痰、悶、喘」症狀外，對其他過敏性鼻炎、氣喘、寒濕關節疼痛，或是其他遇冷會加重的病症，都有一定療效。

慢性支氣管炎穴位保健

魚際穴：手部太陰肺經的穴位，位在第一掌骨橈側中點。常用在改善肺部有熱、痰黃稠、咳喘嚴重、咽喉疼痛的症狀。

列缺穴：手部太陰肺經的穴位，當食指交疊到對側手，約在食指壓到的橈骨莖突上方，有宣肺平喘的功效，臨床也常用來處理呼吸道的各式問題。



慢性支氣管炎患者或是其他肺系問題的病人，會建議每天揉按上述兩穴，搭配規律作息及適當運動，避免吸菸及接觸二手菸，使呼吸道有較好的保健調養效果。