

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。



與冬季
收貼在背
效果，特
設藥過多

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，使用防蟻家具。
- 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；但嚴忌雜藥亂投，損傷正氣。

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。

護理部 製作
南投市中興路 870 號
電話(日)：049-2225595 轉 1232



彰化基督教醫療財團法人
南投基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
NANTOU CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期:2022 年 7 月

修訂日期:2026 年 2 月(第二版)

編碼:56500-單張-中文-518-02

請寫下您的問題:

題目	1	2
解答	O	X

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，台北市。
周仲瑛(2019)·中醫內科學·中國中醫藥出
版社。

中醫

氣喘預防與保健

