

慢性支氣管炎 扶正固本

文／申一中 台北市立聯合醫院中醫區主治醫師

秋冬或冬春等季節交替時是最易犯咳嗽的時節，也是慢性支氣管炎容易復發或加重的時期。

慢性支氣管炎是一種氣管、支氣管黏膜及其周圍組織的慢性炎症；長期咳嗽、咳痰或伴有喘息為主要病徵。此症在中醫屬咳嗽、痰飲、喘證的範疇；特點為內臟虛損，功能失調，咳嗽日久，傷及肺氣，動則喘促，常見於老年人族群。

中醫認為，肺為嬌臟，容易受邪氣傷害，包括寒氣、痰濕等。在一年四季中，慢性支氣管炎發病主要是在秋冬或冬春季節這段時間內。秋冬或冬春季節，晝夜溫差大，室內外冷熱變化劇烈，而呼吸系統對寒冷的刺激較為敏感。寒冷導致體表血管收縮，不僅降低了皮毛的屏障功能，而且對吸入的冷空氣起不到加熱作用，使呼吸道粘膜受到寒冷的刺激，引起流涕、咳嗽、咽癢等症狀。

慢性支氣管炎常見於老年體弱者，因為老年人因呼吸道組織退變加上免疫功能降低，更易受病毒的感染。常見清晨起床時或早晨引起咳嗽，並咳少量黏液樣稀痰，在天氣寒冷時咳嗽更是容易增加。大多數常見起病於急性支氣管炎之後，病程緩慢逐漸加重，嚴重患者咳嗽後常聽到喘鳴聲音。當呼吸道感染時除咳嗽外，咳痰呈黏稠或黃濃外，痰量也會增加，偶而病人還會痰中帶血，常伴發熱，甚至不少患者還可能出現哮喘樣的呼吸困難。

中醫治療慢性支氣管炎以健脾補腎，溫裏散寒為主。慢性支氣管炎多在氣候寒冷的秋冬季節發病，所以可採用中醫「扶正固本」的原則治療，也就是藉由扶助正氣以增強人體的抗病能力，達到驅除病邪，從而促進生理機能的恢復。

慢性支氣管炎辨證分型主要可分為4種，包括痰濕犯肺、肺陰不足、脾腎陽虛、以及肺氣虛弱型。痰濕犯肺型症狀為咳嗽，反覆發作，咳聲重濁，痰多色白，質黏膩，痰出後，咳嗽減輕，身體困倦，胸脘痞悶。肺陰不足型常見乾咳少痰，甚則痰中帶血，咽乾口燥。脾腎陽虛型症狀為痰多清稀，氣喘動則喘促，輕微浮腫。而肺氣虛弱型，則

常見咳聲無力，痰少。

中醫的治療特色為標本同治。藉由止咳、平喘、化痰、清熱以治標。可以選用杏仁、枇杷葉、魚腥草、桔梗、黃芩、貝母、桑白皮、石膏、陳皮、半夏等藥材。而益肺、健脾、補腎則治本。可以選用黨參、麥門冬、四君子湯、北五味子、乾薑、參苓白朮散等藥材清化痰熱，同時溫陽補腎。

慢性支氣管炎患者可透過藥膳、茶飲加以保健調理。在食療之前患者需要分辨一下自己的咳嗽是乾咳、還是濕咳(有痰)，各別針對不同症狀加以調理，以改善不適症狀。

提供建議的藥膳、茶飲做為保健參考。針對乾咳患者，可用生蘿蔔、鮮藕各250克，同切碎搗汁，加蜂蜜25克調勻後，分2~3次飲服。白蘿蔔對肺熱型咳嗽，有很好的止咳效果，且白蘿蔔內含有殺菌素，對於咽喉腫痛也很有幫助。此外，水梨在中醫界認為具有清肺熱、滋五臟的作用，因此對於慢性支氣管炎、肺熱型的咳嗽、喉嚨乾癢、口乾舌燥、失聲沙啞者特別有效。

而針對濕咳患者，可用苦杏仁9克，水浸軟後搗碎，加水200毫升煎湯去渣，放白糖適量，即成杏仁乳。一般來說，杏仁有苦杏仁及甜杏仁之分，苦杏仁為藥用，較具有止咳化痰的作用，而甜杏仁為食用，通常適合做甜點。此外，陳皮薄荷茶也是不錯選擇，做法為陳皮12公克、薄荷7.5公克，以約800cc熱水沖泡。醫師指出，陳皮有健胃、祛痰、鎮咳和止胃疼的功效。而乾的薄荷葉則有止咳化痰、健胃的作用。

日常生活保健部分，建議患者應戒菸或拒絕二手菸，並改善生活作息環境中空氣品質。隨時注意氣候溫度的變化並增減衣服。平常忌食辛辣冰涼飲食，或是容易生痰的水果。且當慢性支氣管炎已成為急性發作時，應儘早去醫院診治，以防疾病進一步嚴重發展。

