

## 中醫咳嗽之護理衛教

### 一、定義：

咳嗽是因爲喉頭或氣管受到刺激所引起，是一種人體保護性的呼吸反射動作，作用在於幫助呼吸道清除外界入侵的異物及分泌物，以清理與保護呼吸道。咳嗽過久，會造成身體上的不舒服症狀，如胸痛、頭痛、聲音嘶啞、食慾不振等。

### 二、咳嗽的病因：

常見於感冒、喉炎、支氣管炎、肺結核、肺炎、呼吸道傳染病，以及物理壓迫刺激、化學刺激、溫度刺激、或服用某些藥物等，都可能引起咳嗽，而咳嗽的發生也不止氣管或肺部的問題，其他如鼻子、心臟、胃腸方面也是造成咳嗽的來源。

以中醫理論，咳嗽的病因可分外感和內傷兩大類，外感咳嗽的原因爲六淫外邪，侵襲肺系，內傷咳嗽爲臟腑功能失調，病邪再牽累影響到肺，不論邪從外入，或著自內而發，可造成肺氣宣發汗肅降功能失常，使肺氣上逆而引起咳嗽，所以要有有效的治療咳嗽，必須針對病因及病源加以處理。

中醫是講究辨證論治處理，所以在使用藥物上是根據病患的病情及體質的不同表現臨床證型，以整體考核分析後才能給藥物治療。

### 三、咳嗽的護理措施：

- 1、平時應鍛鍊身體，增強體質，有利於提高抗病能力。
- 2、需戒煙，並改善生活環境的品質，若空氣品質不佳，最好戴上口罩，或儘量少出門。
- 3、平時也應注意氣候變化，預防感冒。
- 4、在飲食上宜清淡，忌食油膩、辛辣、燥熱(如辣椒、胡椒、酒、羊肉)、刺激性食物及冰品和寒涼性食物要避免過量。
- 5、太甜的東西不適合吃(因爲太甜易生痰)。
- 6、若有感染症狀時、應禁食薑母鴨、羊肉爐、當歸、人參、黨參、黃耆…等補品，只有在身體虛弱時，才可以服用補品。
- 7、若有黃痰、咽喉腫痛，屬於熱證時，應禁食補品，也不宜食用辛辣、油炸、咖啡、濃茶、荔枝、龍眼、榴槤等熱性食物，而白蘿蔔、瓜類、楊桃、梨子、枇杷等涼性食物可吃。
- 8、若有痰稀白色、咽喉癢，屬寒證時，涼性食物及冰品不宜食用，可食較平和的水果(如柳丁、蘋果)，亦可以用老薑和黑糖或用生蔥和淡豆豉一同煮水來喝，並到被窩裡微微發點汗，有助病情。
- 9、若咽喉乾燥，痰不易咳出時，應多喝溫開水，喝水時宜先含在口中，在慢慢吞下，如此潤喉化痰的效果較好，而且不會造成腹脹、頻尿等副作用。
- 10、若鼻子較敏感者，除避免刺激性食物外，宜注意鼻子的保暖，並加強鼻子穴道的按摩。

- 11、若心臟引起的咳嗽，應遵從醫師的指示按時服藥，宜多休息，並避免過度運動，天氣變化大時，應避免出門，以防止病情惡化。
- 12、不要忽略咳嗽的症狀，若有不明咳嗽發生時，應即時就醫，詳細檢查，找出病因，切勿胡亂吃藥，以免發生意外。

#### 四、咳嗽的食療（請詢問醫師後食用）：

- 1、梨汁：凡咳嗽在7日以上，用水梨1枚，削去尖端，成一蓋型，再挖去核心，納入川貝粉1錢在核心中，略加蜂蜜，然後將削下的蓋重新蓋上，隔水燉熟，梨與汁皆可進食。
- 2、蜂蜜：有清熱潤燥的作用，對於氣管炎引起的咳嗽，能使喉頭乾燥作癢的情況消失，而且使氣管部分的積痰順利的滑潤吐出。有這種咳嗽的人，日常可以用蜜糖水作為茶飲，飲後不但能使咳嗽減少，且能使劇烈咳嗽導致的喉頭損傷症狀，有預防的效果。
- 3、當劇烈咳嗽之後，聲帶會受到影響，使聲音嘶啞，可以買胖大海3錢、羅漢果半枚、再加蜂蜜同燉，功效可以消炎，使聲音恢復。
- 4、燕窩：近代本草書說，燕窩能補陰、止咳化痰，現在經科學家加以化驗，證明燕窩的成分含有蛋白質、灰份磷質，對於肺部的調養，有一些功效。

臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科製