

中醫治肺部疾病

的對策與保健

文／中醫部 中醫內科 主治醫師 林亭延



案例分享

80歲李奶奶因肺炎插管住院，住進加護病房兩周後轉至亞急性呼吸病房，由於肌肉力量較弱，家屬希望透過會診中醫以加強李奶奶的「元氣」。

醫師：「奶奶，您叫李○○嗎？」

奶奶虛弱地點點頭。

醫師：「奶奶，我們今天開始吃中藥，來加強您的元氣，好不好呀？」

奶奶緊緊握住醫師的手，因插管無法言語，但眼睛泛淚，不太確定是因為什麼原因。後來才知道，原來奶奶是擔心拖累家人，而流下眼淚。

在病房外的走廊上，醫師向家屬解釋：「奶奶的初步問題是因為肺炎而起，在加護病房的時間，感染問題已獲得控制，現在最重要的是，要將奶奶的身體調養好，讓她有機會逐漸恢復。」

家屬：「那要怎麼做呢？」

醫師：「我們會透過中藥藥水加強兩個部分：其一是化痰，其二是脾胃。肺炎過後兩周，仍然很多痰液，這會阻礙氣道。再來是消化系統，脾主肌肉，肌肉力量的恢復與脫離呼吸器也有相關，所以這是我們第二項策略。」

家屬：「好的，那我們知道了。」

醫師：「除此之外，家屬的力量也是很重要的！有空的話，要多來看看奶奶，並且為她加油打氣喔！」

家屬：「一定、一定！」

經過數十日醫療團隊的努力，李奶奶的呼吸器數值終於慢慢調降，元氣也逐漸恢復，最後順利脫離呼吸器。

在台灣，肺炎的死亡率於民國111年十大死因中位居第四，但是卻少有民眾意識到它的風險。在初期感染階段，許多患者認為只是普通感冒而輕忽，在察覺情況不妙時，送至醫院急診就直接送進加護病房，在家屬眼裡是一頭霧水，但看在醫護眼中卻已經危及生命。

中醫對於肺疾的治療對策

在肺部疾病的治療，以肺炎為例，在感染時期，使用抗生素治療是必要的。在行醫的路上總是會遇到患者希望只有中醫治療感染症，但是在感染的基礎下，抗生素這種武器比中藥的武器還要強太多了。在基於用最短时间内做最多事的原則下，中西合併的分工合作會是最快速的治療對策。

那中醫的工作是什麼呢？不論是門診患者、住院患者，中醫分工合作的角色有幾種：

| 從肺出發 |

古人認為，肺為「華蓋」，也就是位居五臟六腑的最高位，同時覆蓋保護著五臟六腑。反之，外邪入侵時首先侵犯的就是肺部。中藥的作用，除了化痰、止咳、平喘、防止支氣管攣縮之外，還有減少患者再次受到病原菌感染的概率。

| 從脾胃出發 |

透過藥物養好脾胃，脾胃養好，營養才能透過消化系統輸送到四肢末端，化生精微物質，讓肌肉細胞吸收利用。除此之外，「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」，肺病痰多，就中醫觀點，不只是肺的部分出問題，而是運化痰飲水濕的脾也出了狀況。透過健全的脾胃運化，可以將多餘的水分代謝出身體之外，以減少其生成痰液的狀況。

| 從大腸出發 |

有的時候，肺疾患者同時伴有腸氣不通、習慣性便秘的問題。住院患者可能因為久久臥床而有腸道蠕動偏慢的狀況，這個時候「通腑氣」就相當重要。因為「肺與大腸相表裡」，除了從中醫來看肺部的功能和大腸是密不可分；從腹腔空間看來，減少便秘與過多的腸氣，可以減少腹腔壓力，讓患者呼吸得比較舒服。

平時可以如何保護肺部？

說了這麼多，那我們平時可以如何保護自己遠離肺部疾病呢？

1. 避免吸菸、二手菸

吸菸與肺癌相關性大家一定熟知，但二手菸對於我們肺部的危害也是相當顯著，若您無法戒除菸癮或是正在戒菸，也請保護家中其他家人的健康，吸菸時務必遠離他們。

2. 非必要減少至有毒氣（如：煤氣、甲醛、甲苯等）或有粉塵的場所

若需要前往記得戴好口罩或是做好呼吸道的保護。平時身處的空間盡量保持空氣流通。

3. 保持定量運動，維持心肺功能

運動對於預防病原菌與疾病的康復都是有效果的。運動可以選擇有氧運動、太極拳、八段錦、健走等等，視自己的體能而定。

4. 有感冒症狀時盡快就醫

感冒會加重呼吸系統疾病，因此盡快就醫越能夠盡早掌握狀況，避免惡化。

5. 秋冬季節不要隨意進補

特別是感冒時不可服用八珍、十全、人參等補湯，應盡快諮詢專業中醫師調理。☺