

# 氣喘病友 遠離致敏性食物

自由時報

文／廖桂聲

氣喘病易在冬天和春寒料峭的時候發作，這是因為「冷吱吱」的氣候，容易讓原本已處在慢性發炎的氣管因冷空氣的刺激，造成慢性氣管發炎的急性發作，導致氣管平滑肌收縮痙攣而發病。

◎氣喘依其輕重程度，分成：

- 輕度間歇性氣喘。
- 輕度持續性氣喘。
- 中度持續性氣喘。
- 嚴重持續性氣喘。

一般而言，氣喘是支氣管嚴重發炎，導致氣管過度收縮痙攣。此時，會有胸口悶痛，呼吸急迫，還有咻咻的喘鳴聲，嚴重時，會有發紺的現象。

一般西醫會給予氣管擴張劑與類固醇的療法，以緩解氣喘的不舒服症狀；中醫則以「知母、黃芩、黃連、甘草、大黃」修復與強化組織。患有氣喘或過敏性疾病的人應少吃容易導致過敏發作的食物，例如炸雞塊、炸薯條、洋芋片等，也要儘量少喝牛奶、鮮奶、優酪乳，更應少吃蛋糕、巧克力、飲料等甜食，因為甜食容易造成痰多，甚至造成

**肥胖，而肥胖會加重氣喘病情。**

此外，像鳳梨、芒果、草莓、西瓜、芋頭等易過敏者應少吃。

值得注意的是，過敏性疾病患者不敢吃冰品，卻忽略了麻油雞酒、十全大補等食物也容易引起發炎反應，有時甚至比吃冰品還嚴重。

（作者為桃園廖桂聲中醫診所院長）

