

如何安稳度过"咳嗽季"

■ 陈丽娟(云南省中医医院肺病科)

一到秋天便有人开始反复咳嗽,因此秋季也被称为"咳嗽季",咳久了不注意可能造成肺部不可逆转的损伤。那么,秋季为何会反复咳嗽?如何辨别不同类型的咳嗽?秋季咳嗽又该如何预防呢?

◆ 秋咳高发的原因

引起秋咳高发的原因主要有三个:

其一,秋季燥邪当令,而肺"喜润而恶燥",故秋季燥邪最易伤肺。秋季人们常有口干舌燥、皮肤干痒的感觉,这就是"燥气"所致。再则,人们在炎热的夏季出汗较多,易伤津耗气,若不注意调理,正气尚未复原,又进入秋燥季节,燥邪更易乘虚伤肺,引发咳嗽。

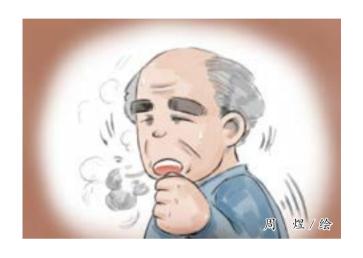
其二,秋天易发过敏性疾病。秋季空气中飘浮的吸入性过敏原种类多、密度大、数量多,如粉尘、花粉等,在呼吸过程中易附着在呼吸道上,进而造成呼吸道炎症反应,诱发过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等疾病。

其三,秋季早晚温差大,易发感冒,让先 天肺脏虚弱患者或本身患有慢性支气管炎、慢 性阻塞性肺疾病、肺纤维化等慢性呼吸系统疾 病的患者因感冒复发而加重病情。

◆ 秋咳为何久治不愈

秋咳往往持续时间久,有的患者吃了止咳药、感冒药等对症药物,但咳嗽还是反反复复、愈演愈烈,去医院检查也没有太大的问题,这其中有以下几方面的原因:

其一,作息不规律。晚上是养肺阴的时候, 但现在的人,尤其是年轻人经常熬夜,如果肺脏等脏腑得不到充足的休息和夜间养护,时间



久了,易导致免疫力和肺功能下降,进而引发 咳嗽不止。

其二,管不住嘴。一边吃药,一边吃辛辣燥热食物,类似伤肺气行为也是导致咳嗽反复的原因。

其三,吃药断断续续。不少患者是咳嗽了吃点药,缓解了就停药,再咳嗽了,又吃药,而治疗秋咳是需要一个治疗巩固期的。

如果咳嗽反复发作超过3个月,肺部会造成不可逆转的损伤,容易发展成为慢性咳嗽,然后慢支炎→肺气肿→慢阻肺→肺心病,还可能引发肺间质纤维化等问题。

◆ 如何治疗秋咳

传统中医将咳嗽分为外感(风热、风寒、风燥)咳嗽、内伤(痰湿蕴肺、痰热郁肺、肝火犯肺、肺阴亏耗)咳嗽等几种类型,止咳药又有寒、热、温、凉之分,若不辨证选用止咳药,就达不到治疗效果,因此要辨证施治。

1. 外感咳嗽

风寒咳嗽:主要症状为头痛、鼻塞、流鼻 涕、痰液稀薄呈白色泡沫状,伴有恶寒、发热、