



扫码阅读

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



周煜/绘

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、