



隆冬时节，雾霾狂袭，走访省城各大医院，所到之处，几乎是“咳声一片”。在这个呼吸道疾病高发期，我们该怎样保护我们的嗓子与肺？咳嗽意味着什么？就跟发烧时不能一味急于退烧一样，专家说，治疗咳嗽不能单纯止咳，最重要的是找出导致咳嗽的病因，然后对症下药。

咳，咳，咳 不要随便服消炎药止咳

本报记者 陈晓丽

咳是身体的保护性动作

“咳嗽常见于不同的年龄段，但是不同年龄人群咳嗽的原因却大不相同。”山东省胸科医院呼吸内科主任医师陆金宝说，其中，儿童咳嗽主要是由于呼吸道感染，例如感冒引起的发热和肺炎等；中老年人往往是由于感冒诱发以前的基础病，如支气管炎、慢性阻塞等。

济南市中医医院儿科主任医师崔文成介绍，咳嗽的病症其实主要在于肺部，“咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也；嗽是无声而有痰，脾湿动而为痰也。咳嗽谓有痰而有声，盖因伤于肺气动于脾湿，咳而为嗽也。”崔文成进一步表示，咳嗽其实是分开的两个动作，咳是身体的一种保护性动作，嗽则是指肺部湿气进入血液循环后，超过所需的部分就以痰的形式排泄掉。

引起咳嗽的原因包含多个方面，“从中医上来讲，外感六淫是一个重要原因”，崔文成

说，所谓六淫，是指寒、热、暑、湿、燥、火。“寒和热是指相对温度，当温差超过5℃的时候，人体就会感觉到不舒服，当温差超过15℃的时候，大部分人几乎都难以忍受，容易生病。”由此类推，就会出现如伤风、伤寒、风湿等种种病症，从而导致肺部功能失常，出现咳嗽症状。

而西医主要将咳嗽分为急性咳嗽和慢性咳嗽两种，陆金宝表示，急性咳嗽包括急性支气管炎、肺炎、呼吸道感染等，发作时间在3周以内。“慢性咳嗽是持续8周以上的咳嗽”，济南市第一人民医院呼吸内科主任医师刘晓云表示，“包括慢性支气管炎，以及一些不明原因的咳嗽等。”

此外，感冒受凉，气道中吸入异物，精神过度紧张或兴奋，饮食过冷过热，过咸过甜等敏感性刺激以及过度疲倦等不同的原因都会引起咳嗽。“比如一些婴幼儿哭闹严重时就会剧烈地咳嗽。”刘晓云说。

咳嗽本身不是病，勿见咳止咳

“咳嗽不一定是坏事。我们的身体就像一部精密的仪器，当身体内部循环受到外界干扰时就会出现异常，从而无法满足身体的需要，这时就会出现像咳嗽这种代偿性的动作。”崔文成解释道。刘晓云对此也表示赞同，“咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作，通过咳嗽能有效清除呼吸道内的分泌物或进入气道的异物。”

“这当然也不意味着咳嗽就不需要治疗，咳嗽严重时不仅会影响呼吸、吃饭、睡眠，甚至还会对人的情绪产生较大的影响。”崔文成建议，“如果患者经常咳嗽，还是应该及时来医院，让医生判断是否需要药物治疗，以及治疗方法。”

“对于咳嗽比较严重的患者，可以在医生的建议下检查血象，如果血象较高表明存在一定的感染，可以使用一些消炎药品。干咳的时候则没必要消炎，不过咳嗽时有黄色浓痰，则应该考虑消炎。”陆金宝表

示，如果有必要，则应该做胸透检查，以确定肺部症状。

多位专家一致提醒，治疗咳嗽最忌讳的就是见咳止咳，随便服用止咳药。“最重要的是先查明导致咳嗽的原因，然后对症下药，找到病因再治疗，咳嗽自然也会随之痊愈。”咳嗽不是病，引起咳嗽的原因才是病。正常程度内的咳嗽是身体的一种自卫功能，盲目止咳对身体甚至是有危害的。人体的呼吸系统受到病原菌的感染时，呼吸道内的病菌和痰液均可通过咳嗽被排出体外。如患气管炎、肺炎等疾病时，呼吸道上下会存有大量痰液，这时就不宜使用镇咳药，否则会因咳嗽停止而将痰留在呼吸道内，使炎症扩散。

崔文成进一步补充道，“如果晚上咳嗽症状比较严重，甚至影响到睡眠的时候，可以服用一定的镇咳药。”但是，对于白天，崔文成表示，最好不要轻易止咳。

幼儿咳嗽应注意饮食调理

专家指出：小孩患呼吸道疾病后，在治疗中，家长们应同时注意饮食方面的调整，咳嗽就会逐渐好转。

幼儿咳嗽 饮食调节4注意

- 饮食要清淡，富有营养并易消化和吸收**
食欲不振，可做些清淡味鲜的菜粥、片汤、面汤之类的易消化食物
- 多喝白开水**
充足的水分可帮助稀释痰液，便于咳出，最好是白开水，不能用各种饮料来代替白开水
- 多食用新鲜蔬菜及水果**
补充无机盐及维生素。多食含有胡萝卜素蔬菜，如西红柿、胡萝卜等，一些富含维生素A的食物，对恢复呼吸黏膜很有帮助
- 少食咸或甜的食物**
吃咸易诱发咳嗽，使咳嗽加重，吃甜助热生痰，均应少吃。茶、冷饮及刺激性海产品、油炸、瓜子等的零食也忌食

切忌将过敏性咳嗽混同感冒

“很多人只要开始咳嗽就吃消炎药，这是不对的。”刘晓云表示，“咳嗽最常见于感冒，而感冒的罪魁祸首多是病毒。抗生素类药物主要是针对细菌感染，对病毒无效。”咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症状，反而会促使细菌产生耐药性，当真正发生感染时，药物就有可能失去疗效。

“特别是有些咳嗽是由于咽炎引起的，只要咽部没有发炎甚至化脓的症状，患者只要吃些清咽利喉的药物就可以，或者是具有类似功能的含片。”

据专家介绍，虽然肺炎的一个明显症状是咳嗽，但是，“老年性肺炎的咳嗽症状却相对较少，可能只是感觉胸部憋闷等其他症状，往往容易误诊”。刘晓云提醒：“老年性肺炎死亡率相对较高，家属应当予以重视。”“还有些老年人如果同时有咳嗽和喘的症状，就觉得是心脏有问题，其实很可能是肺部病症导致的。而肺部感染严重时又会引起心衰等，非常危险。”

“小孩抵抗力弱，免疫系统容易受外界因素干扰，发生过敏，其中过敏性咳嗽很常见。”陆金宝告诉记者，因为过敏性咳嗽可表现为流鼻涕、咳嗽等，与感冒症状非常相似，因此很多家长以为孩子是感冒；又因为被当成感冒后，没有远离过敏原，过敏性咳嗽就一直不好，反复发作。

同时，专家提醒道，引起咳嗽的原因是多方面的，很多止咳中成药也有寒、热、温、凉之分，“切勿不管是因为什么咳嗽就随便买药吃”。例如川贝止咳露、强力枇杷露偏寒，不适合风寒咳嗽者服用。此外，对于一些药物过敏等引起的咳嗽，例如降压药，刘晓云表示，只要及时停药或者更换治疗药品即可。

此外，很多人认为咳嗽不用治疗，扛一扛就过去了。其实，如果在咳嗽发生的起始得不到及时有效的治疗，很容易使咳嗽频繁发作，导致咽喉疼痛、声音嘶哑、胸痛等。对于感冒咳嗽，需要引起足够的重视，及时采用合理的药物治疗。



养生堂

堂主:周霞

周霞，医学博士，山东中医药大学第二附属医院副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。毕业于上海中医药大学，得国医大师颜德馨教授私授，为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。

正本清源话眩晕之三 为什么晕

眩晕到底是怎么一回事？医学上一般定义眩晕为“因机体对空间定位障碍而产生的一种运动性或位置性错觉”，患者主要症状为：主观上感觉自身或环境有旋转、摆动感，是临床上常见症状。眩晕是最常见的临床症状，诱发眩晕的疾病不同，眩晕伴随的症状就不一样。所以眩晕本身不是一种疾病的名称。很多疾病可以以眩晕为临床表现，这也是广大民众最常见的就诊症状。常见到什么程度呢？国外一个名叫Brown的医生1993年报道，眩晕病人占总就诊人数的第2位。眩晕涉及很多学科，绝大多数人一生中均经历此症。一直以来一般医院没有眩晕科，更没有眩晕专科医院，所以大家眩晕了，头晕了，都不知道到底找谁去看，到哪个科去看。

笔者曾经看到过一篇广告性质的文章，说“眩晕是埋在身体里的一颗定时炸弹”。很多有过眩晕，或者正在经受眩晕/头晕折磨的朋友看到这句话，就吓坏了。那么真的是这样吗？其实不然，大多数眩晕是没有生命危险的。极少数的“恶性眩晕”可能有生命危险。而这类眩晕，除了眩晕的症状外，一定会有更多的伴随症状表现，给医生以指示，作为医生的诊断线索或依据。

那么，人为什么会晕呢？日常生活中人体之所以会维持平衡，主要依靠内耳前庭系统、本体感觉系统和视觉系统的正常功能，以及这三个系统的相互协调作用，其中以前庭系统最为重要。前庭系统比较复杂，包括球囊、椭圆囊和三个半规管等结构，这些都是平衡的感受器，通过这些感受器人体来感知自己处于静止或运动状态，运动状态是直线还是旋转运动以及速度运动有无变化。人体处于不同的体位、不同的环境下，视觉和本体感觉以及内耳的前庭感受器把接受的信息传递给大脑进行分析处理，并通过前庭系统神经通路调节关节肌肉，改变体位，保持平衡。这个通路上任何一个部分发生病变或功能障碍都会引起眩晕。

根据引起眩晕症状的疾病发生的部位，可以把眩晕分为周围性和中枢性，相对而言，前者的发生率更高，约占30%~50%，其中良性阵发性位置性眩晕的发病率居首，其次为梅尼埃病和前庭神经炎，以及慢性主观性眩晕。良性阵发性位置性眩晕就是我们常说的“疯狂的石头”篇里提到过的耳石症，用手法复位，就能完全治愈。不需要服用多少活血化瘀、止晕止吐的药物。有的眩晕，服了上述药物，甚至症状加重。

现在，对眩晕有研究的医生越来越多了，眩晕的诊治水平也越来越高。以前耳石症绝大多数都被误诊为颈椎病，反复治疗不好。现在复位治疗，可以完全治愈，因此，找对医生，可是眩晕患者的福音啊。