

醫師！我是冷咳？ 還是熱咳？

文／陳潮宗 中醫師

咳嗽的治療必須仔細辨別，了解引發咳嗽的原因，針對病因治療才有良好的效果。冷、熱咳的分辨，應以引發咳嗽的原因是否兼有細菌或病毒感染來判斷，不以有痰無痰來決定。

咳嗽是臨床上常見的症狀之一。引起咳嗽的病理因素有許多；包括發炎性；機械性；化學性；熱；心因性等等不下十餘種，從慢性鼻竇炎引起的鼻後滴注到胸膜、心臟的疾病都可以誘發咳嗽。雖然是很平常的症狀，也有纏綿不癒的時候。所以台灣有句諺語：「醫師怕治嗽，土水師怕抓漏」，可知咳嗽的治療，常會令醫師頭痛不已，足以說明咳嗽的複雜性。

病位與病理

門診當中患者最常問：我患的咳嗽是冷咳？還是熱咳？我的咳嗽是有痰的？還是無痰？一般人觀念認為咳嗽無痰為熱咳，有痰就是冷咳，實際上冷、熱咳的分辨，應以引發咳嗽的原因是否兼有細菌或病毒感染來判斷，不以有痰無痰來決定。

流行性感冒、上呼吸道感染最容易引發咳嗽，初由扁桃腺發炎延續到氣管壁而引起氣管發炎。為防止異物侵入肺部，氣管壁黏膜極為敏感為一保護裝置，一滴水、一個飯粒都無法從氣管而進入肺部，現氣管壁因感冒而紅腫發炎敏感度更高，稍有一冷空氣或濃烈食物的刺激，自然就咳個不停。

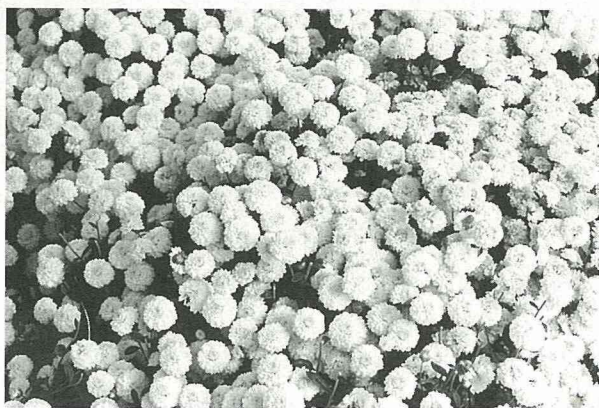
嚴重的感冒感染，初期氣管壁會有化膿樣痰的分泌，會咳出黃色、綠色濃痰，數日之後病情減輕不再有膿樣痰分泌，但局部仍有紅腫，氣管喉頭仍覺很癢，咳嗽變為無痰，以上這些情況就是一般所謂的『熱咳』。也即是中醫所稱之「風熱感冒」。

過敏性的細支氣管炎與老年人肺部功能衰退所引起慢性支氣管炎，皆會咳出痰來，但這些痰是由

細支氣管壁慢性發炎所分泌，含水份較多沉積於細支氣管，此部位氣管管徑較小，咳出之痰為白色透明痰其中含有小汽泡，小汽泡因細支氣管內一段是積痰一段是空氣之故，這情況下多會兼有呼吸困難及哮鳴聲，嚴重者就會引起氣喘，這就是所謂的「冷咳寒痰」。也是中醫所說「肺間有寒飲」。

冷咳、熱咳症狀也有不同，當嚴重熱咳乾咳時肺臟會拍打肋膜，內臟也會震動，引起兩脇肋和肚子疼痛肋膜發炎，有的咳到頭暈腦脹，眼冒金星，有的氣管收縮痙攣，呼吸欲絕，氣往上衝而類似氣喘。若中年婦女膀胱尿道較弱者常有咳嗽時有尿失禁的現象；熱咳輕症者只覺喉癢不舒服，隨時要清理一下喉嚨才覺爽快，尤其要與人說話時會誘發連續性咳嗽，極不方便。也有人說這是因「內傷、岔氣」所得，這是不對的，此乃氣管發炎所致。

冷咳最大的不同就是肺中有痰，醫師聽筒貼靠病人胸壁，令病人用力呼吸，可聽到氣管內似水笛哮鳴聲音，病人常會有胸悶，有時需要深呼吸來補充一下氧氣。嚴重者會有氣喘的現象，氣喘過久則是背部疼痛。



菊花



紫蘇

治療

熱咳的治療主要是鎮咳兼清肺熱並治療細菌感染，若有濃痰者則佐以排痰之藥劑。很多的中藥處方和中藥

如甘草、桔梗、杏仁、黃芩、魚腥草、桑葉、菊花等，對鎮咳化痰皆有不錯的效果。患者在飲食上特別注意禁食甜點、冷飲、辛辣，與可樂、咖啡等甜甜黏黏的食物，以免刺激喉頭氣管，若咳嗽改善了應再忌口一、二週避免刺激復發。

也有部分人因疏於照顧自己，患了咳嗽之後仍睡眠不足、飲食不忌、說話過多，咽喉氣管得不到適當休息，則會得到慢性氣管炎或慢性喉頭炎，甚至咳嗽過久得到氣管擴張症，則必須花更多的時間來

治療才能痊癒。

在冷咳寒痰的治療中，重要的是能促進排出氣管內之痰，和減少氣管內的分泌，中藥方劑中的麻黃、紫蘇、辛夷、蘇子等中藥皆有良好的效果。飲食上特別禁忌寒涼性食物如水梨、西瓜，吃多了會降低身體的抵抗力，影響了自我復原的功能。

若弄反了冷咳與熱咳治療方法，寒痰用「鎮咳法」則痰積在胸中，痰更咳不出來，會引發更嚴重之氣喘；熱咳若用「祛痰法」則會促進咳嗽的頻率而更咳嗽不止。

咳嗽一症，虛實夾雜，兼証不一，固不能單憑痰色加以分辨，然而個人學識有限，思慮當然不夠周全，缺漏在所難免。中醫前輩豐富的文化遺產，治療咳嗽的良方尚有許多，例如止咳散即不論急、慢性咳嗽，或寒或熱皆可施用。治療咳嗽並不困難，最要緊的是能完全掌握咳嗽的原因與過程，便能迅速治癒咳嗽。 [圖]

新書快報

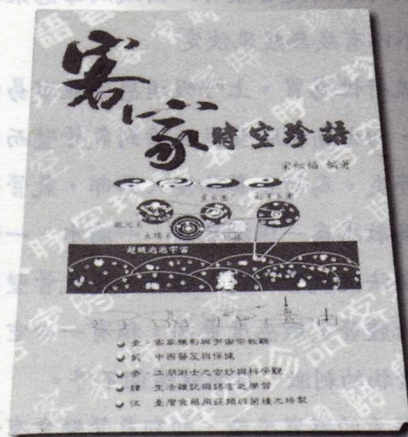
客家時空珍語

宋細福編著
定價：480元

易經 V.S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄 1937 至 1990 年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者的重要參考依據。全書 347 頁，16 開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街 14 號 郵撥 00059300 豐年社 電話 02-2362-8148 分機 30.31. 郵購另加掛號郵資 60 元