

感冒後遺症 咳嗽咳不停

文／葉家舟 大林慈濟綜合醫院中西醫整合醫學組主任

中醫認為，五臟六腑功能失調皆可能引起咳嗽。治咳除治療肺外，還應注意其他臟腑的整體療法；若忽視整體觀念，只知見咳治咳，不免捨本逐末。

陳小姐這一週感冒了，也看過了醫生，打噴嚏、流鼻涕是改善了，但咳嗽一直好不了，於是來到中醫門診治療：「當開口說話才一會兒，喉嚨就發癢而且一定要咳才可以，吸到冷空氣、油煙及香煙味就想咳，但工作、逛街、吃飯都沒有咳，可是一躺在床上就狂咳。天還未亮還想睡，喉嚨卻癢得要命，咳著醒來…」這樣的場景，你是否似曾相識？

這類敏感性咳嗽，多是傷風感冒後遺症。因為感冒病毒導致氣管慢性發炎，所以常會出現其他症狀都好了，卻還是咳不停。對忙碌的現代人而言，這類的咳嗽就像青春期臉上偶爾冒出的青春痘，很惱人但因沒有立即性致命危險，而一天拖過一天，未積極性治療。

早晚咳雖纏人，但若咳逾2~3週，或有可能是其他肺病引發的症狀，更可能會在每年同一時段就發生咳嗽現象，嚴重時會造成氣喘而有致命的危險，民眾應當正視，不可輕忽。

久咳要查明病因

久咳會傷身嗎？相信是“總是咳兩聲”的你，最感興趣的問題。咳嗽得咳多會令喉嚨氣管受傷、疼痛，影響說話能力。傷風感冒過後，人人都會咳，原因是病毒從鼻部或喉嚨進入氣管，令氣管發

炎，每遇冷空氣、冰冷食物、塵埃、喉嚨乾涸等刺激因素，就會刺激氣管壁的神經線抽搐，咳個不停。

通常感冒打噴嚏、流鼻水、發燒等症狀，4~5天就會好轉，咳嗽則要再多幾天，一般不治療也會慢慢痊愈。但若咳得急喘、甚至有咳至哮喘的情況，則可能是病人有潛伏性氣管問題如哮喘、慢性阻塞性肺病等，這種病症的症狀會在傷風感冒後誘發出來。

由於咳嗽只是一個症狀，若久咳難愈、持續有1~2個月，亦有可能是肺部腫瘤、鼻敏感鼻水倒流、甚至胃酸倒流刺激氣管，長期抽菸。胃食道逆流，藥物相關的副作用等病因所致（如有高血壓用藥，如阿斯匹靈、乙型阻斷劑（降眼壓也會使用）等），患者宜及早進行檢查，以確定有否其他病因。

為何早晚會敏感咳嗽？

夜間（尤其是一躺下）就會咳得睡不安寧，一早起床又咳醒，正是氣管發炎病人困擾之處。究竟是為什麼呢？夜間咳嗽特別嚴重，原因是負責人體內臟器官休息的副交感神經系統（Parasympathetic Nervous System），在晚上作用較強，就算健康正常的人，氣管都會有少許收縮傾向。再加上睡眠時，

四月特價書籍

有效期間：96年4月16日至96年5月16日

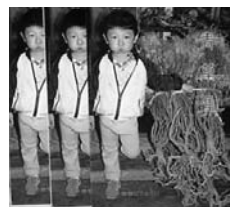
1 米食加工
定價：590元
優待價：470元



2 花卉害蟲彩色圖說
定價：470元
優待價：370元



3 青草集
定價：320元
優待價：255元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

夜間及晨間溫度降低，又容易接觸到床鋪、棉被上的塵埃，吸入後也會導致氣管敏感，故特別容易“咳醒”。

久咳纏身，怎麼辦？

若氣管沒潛伏性毛病，咳幾天當然沒大問題，但不想久咳纏身造成工作上的尷尬，亦可適當的使用藥物止咳，加速痊愈。在西藥方面有止咳藥可作為短期紓緩症狀的作用，若病情反覆，則可以短期使用氣管消炎藥物，包括吸入式類固醇噴劑和口服消炎藥（不含類固醇成分）。在紓緩症狀的作用上，吸入式類固醇噴劑效用較顯著。如對類固醇有所疑慮，不妨考慮中醫藥的治療。

咳嗽可以看中醫嗎？

俚語說：「醫生怕治嗽」。說明了咳嗽不容易治癒，但中醫治療咳嗽已有千年以上的歷史了，對咳嗽治療有豐富的記載，據我多年治療咳嗽的經驗，不論你是剛開始咳嗽，或是久咳，只要根據中醫的理論進行治療，多可獲得改善。

看到這裡或許你想問：「我咳嗽很久不只看了西醫，也看過中醫，為什麼不見成效呢？」這是因為中醫依病人咳嗽的症狀分成許多不同的證型（中醫對病症的分類，同一疾病會因不同體質而表現症狀不同，中醫稱為證型），而產生不同的治療處方，咳嗽症狀會隨病人的體質及身體狀況而改變證型，如抓不著病情，療效便會打折扣，所以治咳經驗很重要。

臨床上，同一咳嗽，陽虛者多因水洗上冷，陰虛者呈火亢液少，或初見寒象，繼化為熱，或原為實証而漸呈虛象，掛一漏萬。

中醫如何看咳嗽？

中醫對咳嗽的分別證型如下：新咳：風寒咳嗽、風熱咳嗽、燥熱咳嗽。原因是風寒、風熱、燥熱等外邪侵襲所造成。久咳：痰濕咳嗽、痰熱咳嗽、肝火犯肺、肺陰虧耗。

因感染造成的咳嗽若沒有痊癒，遇到氣溫變化或刺激物，反覆發作，時間久了，伴有其他臟腑症狀。中醫還有分為肺咳、肝咳、心咳、脾咳、腎咳。因此，中醫認為，五臟六腑功能失調皆可能引起咳嗽。治咳除治療肺外，還應注意其他臟腑的整體療法；若忽視整體觀念，只知見咳治咳，不免捨本逐末。

預防重於治療

虛寒體質：規律的運動，常到戶外活動，可提高免疫力，增強皮膚適應氣候變化的能力，注意保溫，避免受涼。

過敏體質：改善居家環境及消除灰塵，保持空氣清新，各類咳嗽都應戒菸，避免接觸菸塵刺激，含咖啡因的飲料如可樂、濃茶、咖啡等也不宜。

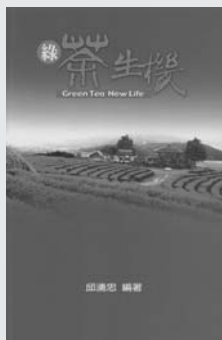
燥熱咳嗽時：忌食烤、炸、辣食品。

寒咳時：忌寒涼食物。

咳痰困難時：可輕拍背部或體位引流幫助痰液咳出。

若咳嗽是因為服用某些西藥產生的副作用（如文章前述），請勿貿然停藥，要趕快到原醫療院所，請醫師調整藥物。

最後提醒各位，咳嗽勿輕視，宜及早就醫，若想採用中醫藥治療咳嗽，更是要找有經驗的中醫師，勿聽信偏方任意取中草藥，以免延誤病情。 [圖]



代售新書

綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啟航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問



豐年社 台北市溫州街14號

郵發00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591