

慢性咳嗽看中醫

◎林口長庚中醫內兒科主治醫師 顧德茜



專長

胸腔疾病、心血管疾病、
癌症中醫輔助治療、肝膽
腸胃疾病、體質調理

65 歲吳小姐深受咳嗽所苦已一年多，每日皆會不定時的咳嗽，咳嗽時有少量白色的痰，時常感覺胸悶以及胸口癢癢的感覺，天氣變化大時覺得咳嗽變得更加嚴重，甚至會影響睡眠。經過中醫治療後，咳嗽情況有了明顯的改善，痰量減少了，胸悶及胸口癢癢的感覺也緩解許多。

慢性咳嗽的定義

咳嗽的產生是由於外界環境擾動了位於上下呼吸道、心包膜、食道、橫膈膜與胃的接受器，這些接受器可以接受化學性的刺激或是物理性的刺激（例如：冷、熱、酸），因而產生神經衝動，經由迷走神經傳導至咳嗽中樞－延腦，延腦則會發出訊息經由迷走神經、膈神經等傳導至掌管咳嗽動作的相關肌肉，產生咳嗽的現象。一般來說，咳嗽小於3星期稱為急性咳嗽，咳嗽3至8星期屬於亞急性咳嗽，咳嗽大於8星期則是慢性咳嗽。

慢性咳嗽的原因

慢性咳嗽的成因有很多，比較常見的像是上呼吸道症候群、氣喘、胃食道逆流、上呼吸道感染、藥物。上呼吸道症候群通常是因為過敏性鼻炎或是鼻竇炎，導致鼻涕倒流刺激到咽喉，而出現咳嗽。氣喘的病人多以間歇性喘鳴或是喘促來表現，但也有一部分的氣喘病人是以咳嗽作為主要症狀的，尤其是季節變化或是上呼吸道感染後較為明顯。胃食道逆流的病人，通常會出現酸水上泛或是胸口灼熱

感(火燒心)的狀況，胃鏡診斷為胃食道逆流，胃酸會刺激食道及咽喉的咳嗽受器，導致咳嗽。上呼吸道感染後的久咳不癒，也是非常常見的。有些藥物會出現乾咳之類的副作用，也需要多加注意。若是出現持續的間歇性發燒、體重減輕、咳血，或是抽菸者，則應盡速至西醫就診，需排除是肺癌、支氣管擴張症或是肺結核等疾病。

● 中醫如何治療慢性咳嗽

慢性咳嗽屬於久病，大多歸於內傷咳嗽的範疇，少部分會兼夾外感咳嗽。中醫的核心治療理念是「辨證論治」，同一種疾病可以有很多不同的形態及表現，中醫根據不同的症狀來「對症下藥」。內傷咳嗽有痰，依照中醫診斷區分證型，可以分為寒痰、熱痰、濕痰以及脾胃氣虛、咳嗽無痰，依照證型可分為肝火犯肺或是陰液虧耗。若是仍兼有外感咳嗽未癒的情形，「風為百病之長」，意即風邪是所有致病邪氣當中最常出現的，其他邪氣也會依附著風邪來侵擾人體，因此治療會優先以「祛風」為主，並且結合病人身體寒、熱、虛、實的狀況，給予相對應的治療。慢性咳嗽的治療原則為扶正祛邪並進，使用藥物來適度的扶助正氣，以利人體能自行將外邪祛除，同時使用藥物來祛除邪氣，讓人體正氣不受到損傷。中醫追求陰陽平衡，幫助人體找回體內的平衡，

希望藉由中醫治療讓肺氣宣發肅降得宜，氣機調暢，而不是以強行鎮壓的治療方式來止咳。

● 慢性咳嗽的保健與預防

除了藥物治療，日常生活也有許多保健及預防的方法，可以幫助大家遠離慢性咳嗽。

- 飲食避免食用油膩、口味重的食物、甜食、冷飲、冰品、寒涼食物、辛辣、香燥或刺激性食物。
- 戒菸、戒酒。
- 養成規律運動的習慣，運動後流汗應馬上擦乾，避免吹風。運動強度應採漸進式增加，不要勉強自己。不要在天氣狀況特別差時外出運動(例如：寒流、颱風天、大熱天、沙塵暴)。
- 穿著應注意保暖，尤其是頭部、頸部、前胸及腳部。
- 日常生活需適度的放鬆及休息，不要過度勞累，並且應該適度的活動筋骨，避免久坐不動。
- 保持心情舒暢平穩，避免生氣、急躁以及情緒起伏過大。
- 維持充足的睡眠，盡量於 23：00 之前就寢。
- 若是已經出現慢性咳嗽的情形，可以多喝溫水、多休息，並且以清淡飲食為主，來緩解症狀。☺

