

冬季防咳嗽要做到：

作息规律 避免感冒 加湿加温 还要多喝水

天气变冷就会不停咳嗽,气管很痒,背部感觉到凉一点就会咳嗽,一开始咳了就停不下来缓解……不少人发现,一到冬季,嗓子不舒服、咳嗽甚至迁延不愈的咳嗽变得更为常见。专家表示,冬季咳嗽病人的确有大幅增加,有的治疗起来还比较棘手。一旦有咳嗽要尽早找原因,以防咳嗽越拖越久。

冬季咳嗽增多 因温差、干燥、易生病

冬季咳嗽和夏、秋季咳嗽的确有所不同。“冬季咳嗽原因多、更复杂。”专家表示,冬季咳嗽的病的确更多。

一是因为冬季气温低、温差改变尤其早晚温差大,很多人对气温敏感,导致咳嗽;二是因为冬季气候干燥,有的地方有取暖设备如电暖炉等,加重空气干燥,空气湿度低,而人的气管是喜欢湿润的,干燥下气管会变得更敏感;三是冬季气流相对静止,粉尘、颗粒物悬浮在空气中,导致气道更为敏感、易受刺激;四是冬季容易感冒、咽喉炎发作,冬季人们又爱吃热的、煎炸和辣的食物,导致咽喉容易受感染,引发咳嗽。

咳嗽可分为急性、亚急性和慢性咳嗽

专家告诉记者,咳嗽一般按发病时间短来分类:3周内的是急性咳嗽,3~8周的是亚急性咳嗽,超过8周的是慢性咳嗽。

急性咳嗽很多时候都是有病因的,病因也比较多,包括原来有慢性支气管哮喘、慢阻肺、支气管扩张等,天冷就容易急性发病;还有急性支气管炎、鼻炎、肺炎等也容易引发急性咳嗽。

亚急性咳嗽很多是感染后发作,或是慢性咳嗽的亚急性期。其中,感染性咳嗽最常见,也有慢性迁延性感染导致的咳嗽。慢性



迁延性感染往往开始是感染如气管炎、感冒等,导致气道上皮损伤、敏感性增加、神经裸露,一旦有风吹草动就容易咳嗽。这就要对症处理,虽然咳嗽时可能已没有细菌、病毒感染了,但是气道处于高敏感性,需要用抗过敏药来应对,还要润喉、多喝水,严重的情况还要用止咳、化痰药等。慢性迁延性感染一定要找到病因,针对感染进行治疗,针对病原体进行治疗。

“慢性咳嗽临床上更多见,很多人一咳就是两个月。”专家称,慢性咳嗽等原因也很多。第一种是上呼吸道咳嗽综合征,鼻后滴流刺激到咽喉导致慢性刺激形成慢性咳嗽,这种慢性咳嗽往往咳的时间长,但拍片却没问题,一般的止咳方法效果也不好。第二种是咳嗽变异性哮喘,即哮喘表现为咳嗽,以晨起、夜间咳嗽多见,往往还有鼻炎,需要按哮喘的标准治疗包括吸入糖皮质激素、支气管扩张剂治疗等。第三种可能是反流性咳嗽,即表现出了咳嗽等呼吸道症状,还有消化道表现如烧心、嗝气等,这种咳嗽多发生在饭后。因此,不仅要关注呼吸道,还要关注消化道,这种情况单纯治疗咳嗽效果不好,还要对消化道的胃肠动力、制酸等进行干预,治疗时间往往较长,要两个月,还要防复发。第四种可能是嗜酸粒细胞性支气管炎,与哮喘表现类似,但没有哮喘的肺功能表现,需要抗过敏治疗,吸入糖皮质激素。

以上四种情况占了慢性咳嗽的80%,此外还有变异性咳嗽、外源性使用药物如高血压药物导致但剧烈咳嗽,心律失常、心动过速引发的咳嗽,耳聩、鼻窦太多、鼻窦炎等引发的慢性咳嗽。



冬季天气变化多端,是咳嗽的高发期,如何预防咳嗽呢?

专家表示,总的预防原则是要对自己的身体状况有所了解,要作息规律、避免生病。具体来说,第一就是从病因上预防:例如,冬季空气干燥、气温变化容易导致气道敏感,就要注意保暖,尽量给空气加湿加温,让气道更容易适应环境。第二要避免感冒:老人、小孩在天气冷的时候要减少出门、注意保暖,有慢性病基础病如糖尿病、高血压、慢阻肺、肾炎等的人,一定要规律治疗,以防疾病诱发咳嗽,必要时预防用药例如抗过敏的药;建议65岁以上的老人接种流感和肺炎疫苗,有一定的保护作用,降低感冒和肺部感染的几率;一般人群只要避免感冒,从饮食、运动

上注意,还要保持空气流通。第三要多喝水,喝汤与喝水效果差不多,若是要中医调养,要在中医的指导下按体质用药,作为大众润肺食谱如冰糖炖雪梨、冰糖银耳、川贝雪梨,也是可以作为日常吃的养生养肺食疗。

往年冬季都有咳嗽的人,一定要注意找到潜在疾病,例如哮喘、胃食管反流、过敏性因素等;还要留意环境,可能是对气温敏感;有的人因养猫、养狗过敏导致咳嗽,若能确定此为原因,建议不要再养猫狗,因为体质是很难改变的。“建议有咳嗽反复发作病史的人,先进行过敏原筛查,以尽量避免接触过敏原而减少咳嗽。”

网友快问快答

问:咳嗽久了就容易咳出肺炎?

专家:咳嗽是肺炎的前期表现,而不是咳嗽咳出肺炎。肺炎刚开始可能只表现为咳嗽,时间长了,才会逐一出现肺炎的其他症状,认为咳嗽久了导致肺炎是错误的,因果关系反了。

问:一咳嗽家人就要我吃盐蒸橙子,说很有效,是吗?

专家:验方针对特定的中医辨证,如

果是慢阻肺或吃药导致的咳嗽,吃什么验方、偏方都不会有用,因此,找到咳嗽的原因还是最重要的。不建议咳嗽一开始就找各种偏方、验方来对付,尤其是咳嗽时间超过一周仍没有缓解,就应该尽早看医生。

问:一旦有咳嗽,该看中医还是西医?

专家:中西医都可以治疗咳嗽,但是,咳嗽很多是急性的,建议先看西医,控制症状后,还有一点要清尾的再看中医调理一下更好。(梁瑜)