

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，冬季咳嗽的病人的确更多。

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长短来分类：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。这就要对症治疗，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。

“慢性咳嗽临幊上更多见，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、嗳气等，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的剧烈咳嗽，心律失常、心动过速引发的咳嗽，耳耵聍太多、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，必要时要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、胃食道反流、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，因果关系相反了。

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)