

# 咳嗽别急着止咳 治疗重在化痰

## 专家建议咳嗽持续两周以上要就医明确病因

### 健康视点

主持人

天津

天津市新闻专栏

近期呼吸道疾病高发,各大医院内科、儿科和中医科因咳嗽就诊的病人也很多,有的人连着几天咳嗽无法入睡,有的人感冒后咳嗽了1个月也不见好,吃了很多药也无济于事。

专家表示流感、普通感冒、肺炎支原体感染后,发热、肌肉酸痛、乏力等急性期症状大多会在一周左右消除,但咳嗽症状却可能迁延不愈,通常可持续3周至8周,患者X线胸片、胸部CT检查也没有明显异常,这种病毒性感冒引起的咳嗽属于“感染后咳嗽”的一种,又称为“感冒后咳嗽”。

专家提醒市民,咳嗽是人体自身的一种保护性反射,感冒后咳嗽多为自限性,多能自行缓解。建议多喝水、多休息、避免劳累,居家休息可以饮用蜂蜜水、枇杷膏、梨汤等,也可使用加湿器等,有利于保持呼吸道湿润促进痰液排出。需要提醒的是,如果感冒后咳嗽是痰液较多的咳嗽,不影响睡眠和休息,就不要急着止咳,治疗应以化痰为主,要慎重使用镇咳药。另外,咳嗽也是多种疾病的症状,疾病不同,咳嗽类型不同,治疗方法也有所区别。如果咳嗽持续两周以上最好找医生明确病因对症治疗。

### 三大原因致感冒后咳嗽重 咳嗽不会直接导致肺炎

市第一中心医院感染科主任杨文杰表示,感冒后咳嗽之所以迁延时间较长主要有三方面原因。一是流感等上呼吸道感染可以诱发炎症介质水平升高,使得咳嗽敏感性增加。二是上呼吸道感染可以诱发或加重哮喘。特别是咳嗽变异性哮喘患者感冒后可能咳嗽加重,甚至发展为慢性咳嗽。统计显示,咳嗽变异性哮喘等过敏性咳嗽约占国内慢性咳嗽病因的50%。三是有过敏性鼻炎、鼻窦炎的患者,上呼吸道感染会加重鼻塞症状,引起鼻涕倒流至鼻咽和咽喉等部位从而导致咳嗽,通常平躺或夜间咳嗽会加重,临床上称为“上气道咳嗽综合征”或“鼻后滴流综合征”。

天津中医一附院呼吸科医生刘明珠说,从时间上,咳嗽分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。急性咳嗽一般持续时间少于3周,亚急性咳嗽的持续时间在3周至8周,慢



小患者在进行雾化治疗。

摄影 王倩

性咳嗽则多于8周。感冒后咳嗽通常为亚急性咳嗽,部分患者可能演变为慢性咳嗽。哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等慢性呼吸道疾病患者感冒后咳嗽症状可能加重,有的严重影响工作和生活。

另外,咳嗽还可分为干性咳嗽和湿性咳嗽。干性咳嗽主要表现为无痰或痰量少。肺炎支原体感染多有剧烈干咳,可以在医生指导下适当服用止咳药。湿性咳嗽主要表现为咳嗽时有痰。如果痰液为白色,且易咳出,非必要无需使用化痰药物。当痰液颜色发生变化,如从白色转变为黄色甚至金黄色,就要警惕是病毒感染后合并细菌感染,需遵医嘱联合抗细菌药物治疗。痰液中有血混合则需严密观察,如果发现咳血量持续增加,呈鲜红色,建议立刻到医院就诊。

### 盲目止咳可能加重肺炎变 扣背推拿雾化止咳化痰

天津中医一附院推拿科医生刘新明表示,呼吸系统不能自行吸收分泌物即痰液,

只能通过咳嗽把痰液排出。如果不咳嗽痰液储存在呼吸道里,会影响肺的呼吸功能、扩大感染灶,甚至引起肺实变、肺不张等严重疾病,这一点老年人和幼儿更需注意,呼吸道疾病高发季节,千万不要一咳嗽就止咳。只有在无痰又痛苦地剧烈咳嗽时,特别是在合并心力衰竭、急性心肌梗塞、咳血等情况时才需要止咳药。除对症治疗外,有一些治疗方法能帮助患者化痰排痰,促进咳嗽痊愈。

**扣背排痰。**老人、儿童患病后,家人可以定期给他们扣背排痰。用虚空的掌心从下向上拍打背部,拍的同时让他们咳嗽吐痰,越早把痰排净,就越早痊愈。

**推拿化痰。**刘新明说,儿童可以推拿按摩肺脾双调,起到止咳化痰的效果。具体方法是:补脾经。方法是一手将小儿拇指屈曲,另一手以拇指端循小儿拇指外侧缘指尖向指根方向直推,一般操作1分钟至3分钟。补肺经。方法是一手持小儿无名指以固定,另一手以拇指端着力在小儿无名指螺纹面,向指尖方向推,为清肺经;向指根方向推,为补肺经。咳嗽初期以清肺经为主,向外多推,向里少推;咳嗽日久肺脾气虚,则以补肺经为主,向里多推,向外少推,一般操作1分钟至3分钟。揉板门。方法是一手持小儿手部以固定,另一手拇指端揉其大鱼际平面。一般操作1分钟至3分钟。揉五指节。方法是一手握住小儿手部,使其掌面向下,另一手拇指指端依次揉五指近侧指间关节,每穴约揉半分钟。

**雾化稀释痰液。**雾化吸入是当前治疗

呼吸系统疾病常用治疗手段之一。具有用药剂量小,起效快,使用方便等优点。需要提醒的是,雾化器的种类和质量直接影响治疗效果,随意使用雾化器,轻则治疗无效,重则耽误病情。雾化操作应遵循医生建议,不要自行购买雾化设备。按医嘱居家雾化治疗期间,发现任何不适都应立即就医。

市胸科医院药剂科药师米未提醒市民,雾化前后要注意皮肤护理,使用面罩雾化前不能涂抹油性面霜,吸药后立即清洗脸部,以减少经皮肤吸收的剂量。雾化后要马上漱口。因为雾化时有相当比例药物沉着在咽喉部,特别是吸入激素,可以引起咽喉真菌感染、声音嘶哑等,且对下呼吸道病变没有治疗作用。雾化时间不是越长越好,目前推荐雾化治疗时间为15分钟至20分钟。雾化后鼓励病人多咳嗽,将稀释的痰液及时排出。痰多且咳痰困难的老人、儿童,雾化后需空心掌拍背甚至吸痰,以免痰液堵塞气道。另外,雾化设备的空气压缩泵每3个月更换过滤棉,以免影响雾化吸入效率和导致污染。雾化喷雾器使用后需清洗和晾干,专用型喷雾器可煮沸消毒,但简易喷雾器不能。雾化使用的药物应遵医嘱,雾化后,如果症状仍未缓解,应及时就医。

### 影响睡眠可合理用药止咳 良好家庭护理能加快康复

刘明珠说,多数感冒后咳嗽无需用药,但也不意味着对咳嗽置之不理。如果频繁或长时间咳嗽,影响了正常生活和睡眠,尤其是早晚严重、活动后加重的患者,可遵医嘱合理用药止咳。从中医角度来说,感冒后咳嗽的原因是风邪犯肺、肺气失宣所致,治疗宜疏风宣肺、止咳利咽。除了药物治疗以外,还可采取适度垫高枕头、睡前使用洗鼻器清理鼻腔防止睡眠时鼻涕倒流等方法来缓解。

此外,良好的家庭护理能缩短感冒后咳嗽的病程并加快康复。环境护理。每天开窗通风,保持空气流通,营造适合的温湿度。一般建议湿度维持在40%至50%,必要时室内使用加湿器,勤换净化水,避免细菌滋生。饮食护理。饮食以流质或半流质的富有营养和易消化的食物为主,忌肥甘厚味,如:油炸、鱼腥类、生冷类、辛辣等食物。多吃绿色蔬菜,可吃少量水果和瘦肉。如银耳和山药搭配,可滋阴润肺,跟雪梨搭配,可润肺止咳。多喝温开水、雪梨水、萝卜水等。足量喝水可以起到稀释痰液利于排出的作用。但要少量多次饮用,避免水中毒。注意休息,保证充足睡眠,提升免疫力。

记者 赵津

## 下雪“利”呼吸 化雪“防”疾病

### 头颈脚保暖是防护重点



一场大雪过后,气温骤降。天津中医一附院呼吸科医生朱振刚表示,

下雪“利”呼吸化雪“防”疾病。此轮降雪过后即将进入一年中最寒冷的阶段,老人、慢性病患者、免疫缺陷人群要特别注意日常保健,积极预防呼吸道、心脑血管病等冬季高发疾病的发生。

朱振刚说,降雪有利于呼吸道疾病防治。雪天气相对清新湿润,一方面空气湿度增大,减轻了呼吸道的干燥不适;另一方面降雪对空气有一定的清洁作用,空气中的尘埃、颗粒等固体杂质随雪花落下,其中的致病菌也会随之沉积下来。同时地面积雪覆盖可以防止尘土飞扬,改善空气质量。雪后气温降低,也有利于清除各种致病微生物。但“下雪不冷化雪冷”,雪后气温下降,慢性病患者、特殊人群保持健康状态需要重视冬季日常保健。

寒冷天气最重要的防护是加强保暖。中医认为,头、胸和脚三部分最容易受寒邪侵袭。所谓“寒从脚下起”,脚离心脏远,血液循环差且皮下脂肪少,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道的毛细血管收缩导致上呼吸道感染。所以寒冷天气,脚部保暖尤应加强,如穿长袜、厚靴,睡前热水足浴。在温暖双脚的同时,也可促进人体内部的气血流动,降低感冒的发生几率。另外,要重视颈部保暖。冷风很容易通过颈部将寒气带人身体,咽部发痒,咳嗽有少量清痰就可能与颈部、前胸受寒有关。寒冬外出戴围巾、帽子可以保护颈部、脑部,用围巾系在胸口护胸,还可以减少寒冷对心脏、脾胃的冲击。老年人、婴幼儿及有基础疾病的患者出门最好佩戴口罩。

在饮食上多吃时令水果,多喝水,可食用羊肉、山药、桂圆、生姜等温热食物,也可食用黑芝麻、黑芝麻、黑枣、黑木耳等“黑色食物”或苦味食物。户外活动时,避免用嘴呼吸。鼻呼吸可以避免大量吸入冷空气,鼻腔内的鼻毛能有效黏附部分灰尘或病原体,减少灰尘、病原体进入下呼吸道的机会。且鼻黏膜对进入呼吸道的空气有加温的功能,从而减少冷空气对呼吸道的刺激。日常生活中尽量不熬夜、不劳累、早睡早起,保持充足睡眠时间提升身体免疫力,抗击感冒等冬季常见呼吸道疾病。成年人推荐睡眠时长为7小时至8小时,6小时是健康底线。

通讯员 东梅 苏玉珂

## 适量吃酸味食物 对肝脏有益



饮食营养

有些人认为,吃一些酸味食物有助于养肝,这个说法真的成立吗?市第三中心医院营养科肖慧娟副主任医师说,适量食用酸味食物有益肝脏健康。传统中医理论认为“肝性喜酸”。肝主肝,肝火过旺就会伤阴血、损筋脉。而酸味收敛,可以帮助降火柔肝,促进胆汁、肝血的生成转化。根据酸味入肝的原理,可以在日常适当多食用一些酸味食物如醋、酸味水果如苹果、石榴、葡萄、橙子等。

肖慧娟说,现代医学也认为酸味食物的一些特性可以促进肝脏健康。柑橘、草莓等酸味食物富含维生素C,具有抗氧化作用,可以帮助中和体内的自由基,减少对肝脏的损伤。酸味食物通常比较容易消化,可以减轻肝脏的负担。一些酸味食物比如柠檬被认为可以促进胆汁分泌,有助于排出体内的废物和毒素。此外,适量食用酸味食物可能有助于控制体重,减少肥胖和脂肪肝的风险。需要注意,这里指的是酸味食物,不是酸性食物(又称“成酸性食物”)。酸味食物是指口味偏酸的食物,酸性食物是指经燃烧后所得灰分溶于水后生成酸性溶液的食物。这类食物主要包括畜禽肉类、鱼虾类、蛋类、谷类以及花生、核桃、榛子等。

通讯员 陈颖

12月22日是冬至节气,从这天开始进入一年中最寒冷的“三九”天。寒潮袭来,感冒发烧、老年腰腿疼、胃肠道疾病高发,有没有办法升阳气、驱寒气,将这些和“寒”息息相关的疾病挡在身体外?“三九贴”正是这把打开人体“御寒机关”,为健康过冬保驾护航的钥匙。

根据中医理论,“三九贴”是在冬至到来后,选用特定中药材制成贴敷膏,在人体穴位进行贴敷,达到治病、防病目的一种中医特色的外治法。冬至过后天

## 贴敷“三九贴” 冬病冬防健康过冬

气寒冷,人体阳气内敛。《内经》说“邪气所凑,其气必虚”,此时根据中医“虚则补之、寒者热之”和“内病外治”的理论,采用具有辛散温通的中药进行贴敷治疗,可疏散风寒、温补肺肾,达到疏通经络、平衡阴阳、调和脏腑的功效,配合穴位拔罐和小儿捏脊,可达到更好的防治效果。今冬贴敷“三九贴”的具体时间是“一九”:12月22日至30

日;“二九”:2023年12月31日至2024年1月8日;“三九”:2024年1月9日至2024年1月17日。其间任何时间都可以进行贴敷,每次应间隔5至7天。患有呼吸和消化系统疾病的儿童和成人以及患有骨性疾病、妇科疾病的成人更适合贴敷。有热性疾病者如传染性疾病、感冒发热、急性咽喉、关节急性肿痛以及皮肤严重过敏者不适合贴敷“三九贴”。

“冬病冬治”与“冬病夏治”相辅相成,“三伏贴”和“三九贴”结合可加强巩固疗效,一般3年到5年为一个疗程。12月20日,天津广播电视台《百医百顺》邀请天津市北辰区中医医院四大科主任共同做客演播室详细讲解冬病冬防“三九贴”。

通讯员 孟令凤

# 欢迎订阅2024年度《天津日报》

- 权威时政：体现党报公信力和时政新闻导向
- 责任民生：体现民生新闻的贴近性和服务性
- 精品文化：体现专副刊的人文品位和津味特色

订阅热线：58106600

《天津日报》全年订阅价：486元

《人民日报》天津地区订阅热线：18920757365



津发行