

一到秋天就咳嗽是怎么回事

秋天气候干燥、气温走低,呼吸道的各种不适症状总爱在这个季节出来捣乱。不少人都有这样的感觉,一到秋天嗓子就像拉不开栓似的,燥热、干痒、痰多,稍有不慎就会被咳嗽骚扰,烦不胜烦。今天,我们来说一说呼吸道在秋季为何脆弱、哪些人容易犯咳嗽的话题。



1 咳嗽不一定是坏事

呼吸道分为上呼吸道和下呼吸道,上呼吸道包括口、鼻、咽喉和喉,下呼吸道由气管、支气管和肺组成。呼吸道是人每天和外界接触最多的体内器官,容易受到各种各样的外界刺激,如冷、热、干燥、感染。但肺又是个比较“呆萌”的器官,感觉不到冷热,没有痛觉和触觉,直白地讲就是没有感觉,对伤害能作出的最大反应也就是咳嗽了。

当气道受到刺激时,神经反射会让人体产生一系列动作:声门紧闭,呼吸肌肉快速收缩产生呼气动作;由于声门关着,气呼不出去,胸腔内的压力急剧上升,继而冲开声门;随后,气体高速喷出,把气管内“不好”的东西带出去——这就是肺的保护性防御机制。

因此,咳嗽不一定是“有病”,有病时咳嗽也不一定是坏事,咳嗽能帮助人把病菌从体内排出,有利于病情好转。

当然,咳嗽是很烦人的。白天咳;晚上咳;说话多了咳;吸入冷空气时咳;尤其是公众场合剧烈咳嗽,不仅患者本人难受,旁人也会感到紧张。有的人剧烈咳嗽时还会干呕、影响睡眠,甚至发生气胸,如果肺表面的胸膜破裂,还会出现胸痛、憋气,严重时危及生命。有患者剧烈咳嗽可导致意识丧失,医学上称之为“咳嗽晕厥”,这种情况发生在开车或高空作业时非常危险,因此有相关病史的患者出现咳嗽症状应尽快到医院就诊,对症治疗。

4 诊断检查为何往往选CT

理论上,肺部CT并不是看咳嗽必做的检查。大多数情况下,单纯咳嗽患者的肺部CT检查结果都是正常的。多数的慢性咳嗽,如咳嗽变异型哮喘、嗜酸性粒细胞性支气管炎、变异性咳嗽等,患者肺内也没有明显可见病灶。那为什么到医院看咳嗽时,医生往往建议作肺部CT检查呢?

因为医生要先排除一些严重疾病,如肺结核、肺癌、支气管扩张等。这些疾病的治疗方式主要是治疗原发病,而不是单独针对咳嗽,医生要先看看肺有没有病,而能“看到”肺的最好手段是肺部CT和X线胸片。

肺部CT和X线胸片哪个更清楚?肺部CT相对更清楚,X线胸片会产生很多伪影,心脏血管和骨骼也可能遮挡病灶,所以像支气管扩张、肺癌多是靠肺部CT诊断的,而肺结核、肺炎等感染性疾病可以根据X线胸片来诊断。

接诊医生通常会先详细询问患者病史,初步判断咳嗽性质,考虑要做什么检查。对于高龄、长期咳嗽经治疗不缓解、咯血的患者,首选肺部CT检查。由于肺部CT检查的X线吸收剂量高于X线胸片,患者在不同医院接连就诊时,建议带上近期的影像学结果,尽量避免重复检查。

2 按照持续时间分为3种情况

讲咳嗽,首先要分清是不是真的咳嗽。有些人把类似于“清嗓子”的动作也叫咳嗽,一般是咳一到两声,原因是感觉咽部不适或有东西粘着;有些咳是习惯性动作,常见于吸烟者,多由咽炎引起。而真正称得上是咳嗽的,多表现为一声接一声“成串”的咳嗽。

在医学上,按照咳嗽时间的长短把咳嗽分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽3种情况。

- 1.急性咳嗽 指3周以内的咳嗽,多数为感染后咳嗽,是由感冒、气管炎等疾病引起;
- 2.亚急性咳嗽 指3周至8周的咳嗽,此外,年纪大的患者出现这种情况,主要是以感染后咳嗽为主;
- 3.慢性咳嗽 指病程在8周以上的咳嗽,主要病因是咳嗽变异型哮喘、鼻后滴流综合征(上气道咳嗽综合征)、嗜酸性粒细胞性支气管炎、胃食管反流性咳嗽、变异性咳嗽等。

3 季节性咳嗽多因这些情况

咳嗽可以常年出现,但换季的时候多发。因为换季时冷热交替明显,尤其是秋季,很多人不注意添加衣物、及时保暖,免疫力降低,就会给各种细菌、病毒侵害人体制造机会,进而出现呼吸道感染或病毒感染,而感染后咳嗽的发生率更高,同时呼吸道感染易诱发咳嗽变异型哮喘。这也是大家感觉一到秋天就容易咳嗽的主要原因。

为何呼吸道感染后会咳嗽呢?其实,感染后咳嗽是气道炎症修复过程中引起的呼吸道症状,感染好转后一般单纯使用镇咳药物就会治愈,病程相对较短。

咳嗽变异型哮喘的本质是气道慢性炎症所导致的气道敏感性增高,这种炎症是非感染性的,不需要吃消炎药,但可以被呼吸道感染诱发。它可以是过敏性的,也可以不是。虽然叫“哮喘”,但患者并没有喘息,肺功能也正常。不过,部分患者可转变为典型哮喘。因

此,正确的治疗可以减少典型哮喘的发生率。气候干冷对气道很不友好,寒冷本身就是一种刺激,而低温使空气中含水量下降,气道一缺水更为敏感,进而导致咳嗽和喘息。鼻腔对吸入空气有加温加湿的作用,但过于干燥、张口呼吸、剧烈运动都可能降低气道湿度,增加气道敏感性。

另外,还有过敏的因素。除了春暖花开之时,秋季的花粉过敏情况也很严重,春秋两季都是容易出现过敏性鼻炎、过敏性鼻炎和哮喘的季节。

需要提醒的是,咳嗽变异型哮喘、鼻后滴流综合征、嗜酸性粒细胞性支气管炎、变异性咳嗽等或多或少都与过敏有关联。如果在咳嗽的同时,还有打喷嚏、流鼻涕、眼睛和鼻子痒、流泪等症状,到医院查出嗜酸性粒细胞高、总IgE(免疫球蛋白E)高,那么接受抗过敏治疗会很有效。

5 咳嗽一定要吃药吗

很多老人见孩子咳嗽就给药吃,说“要将病压下去”;也有患者害怕得气管炎,再转变为慢性咳嗽,一出现咳嗽就立马吃药。但只要是药就有副作用,尤其是对孩子而言。所以,不是剧烈咳嗽的话,不要着急吃咳嗽药,而是要及时就诊针对病因用药。

对于咳嗽患者,医生首要关注的是有没有出现呼吸道感染。如果出现剧烈咳嗽,对气道的刺激可能会加重炎症反应,延缓病情的好转,这种情况需要对症用药。下面说一说咳嗽可能用到哪些药物。

镇咳药
镇咳药物起效迅速,但不针对病因。常用镇咳药主要有复方甲氧那明、甘草片、右美沙芬、复方待因糖浆及中药肺力咳、枇杷糖浆等,通过抑制中枢及外周咳嗽反射、抗过敏、扩张支气管等机制达到镇咳目的。其中,复方甲氧那明多用于治疗急性咳嗽,复方右美沙芬溶液常用于感冒后咳嗽。

多数西药的镇咳药都是复方制剂,可能包括镇咳、扑尔敏、伪麻黄碱等,副作用相对多一些,但影响不大,可放心服用。服用扑尔敏后会引起困倦,不适合需要集中精力工作的职业人士,如司机,可遵医嘱更换其他镇咳药。

需要注意的是,西药复方镇咳药多有相同成分或替代成分,不要同时

服用。

抗过敏药
常用抗过敏药有氯雷他定、西替利嗪等,适用于过敏因素所致咳嗽,尤其是伴有过敏性鼻炎的患者。

其中,孟鲁斯特用于治疗哮喘和过敏性鼻炎,是较安全的药物,可以和其他抗过敏药同时使用。

另外,吸入激素和支气管扩张剂中,较为常用的有沙美特罗替卡松、布地奈德福莫特罗等,用于治疗咳嗽变异型哮喘、嗜酸性粒细胞性支气管炎、变异性咳嗽等,止咳的同时还可以降低患者发展为典型哮喘的几率。

很多患者听到激素就担心副作用,其实这些药物上市时间很长,观察到的严重副作用发生率很低,比较安全,要注意的是吸入后及时漱口,将口腔内的多余药物清除。

抑酸药
包括奥美拉唑、兰索拉唑等,可抑制胃酸分泌,主要用于胃食管反流性咳嗽。

抗生素
包括头孢菌素、阿奇霉素等,主要用于细菌感染引起的咳嗽。

化痰药
包括桉柠蒎胶囊、乙酰半胱氨酸胶囊、盐酸氨溴索、鲜竹沥液等,可以稀释痰液,痰液不易咳出,鼻后滴流综合征适用。但是,干咳咳嗽时不推荐常规使用。

健康是幸福生活最重要的指标

生活顾问

如何预防嘴唇脱皮?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的王女士咨询,如何预防嘴唇脱皮?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,在干燥的冬季,应该多喝水,及时补充身体水分才可以防止唇部起皮的发生。要多吃富含维生素的食物,补充机体维持正常功能所需的维生素。要清淡饮食,避免一些过烫过油、辛辣刺激的食物。

要避免用舌头舔嘴唇、用手撕嘴上死皮等不好习惯。在寒冷的天气,多佩戴口罩、涂抹润唇产品,对唇部进行保护。应该选择成分尽量简单,功能单一的护唇产品,以防其内的色素、化学添加剂等对唇部造成进一步的伤害。

如果发现唇部脱皮比较严重,或者反反复复总不见好,那么应及时就医,用药物治疗,以免延误诊治患上慢性唇炎。

如何预防口角炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的王女士咨询,如何预防口角炎?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,口角炎俗称“烂嘴角”,常发生在口角黏膜的一侧或两侧,最初表现为口角上发红发痒,接着上皮脱落,形成糜烂或裂痕张口时撕裂而易出血,使患者吃饭说话等都受影响。冬季因气候干燥天气寒冷,更容易患口角炎。

口角干燥不要用舌头去舔,防止口角变得更易干燥出血,以及细菌侵入口角引发炎症,可随身带一支润唇膏,尽量别用带香味的润唇膏,避免因含有的香精和其它化学添加剂造成唇部过敏,使刺痒症状加重。

多吃新鲜蔬菜水果,防止维生素B2缺乏而诱发的口角炎。

得了口角炎,不要认为是“上火”而轻视,因为口角炎有不同的病因,需及时就医。

如何预防冻疮?

本报讯 记者刘念报道:“每到冬天,容易生冻疮,痒得难受。”近日,家住咸安区希望桥社区的周女士,如何预防冻疮?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,皮肤在遭遇寒冷、潮湿等时,局部小动脉收缩,久而久之血管麻痹,造成扩张,血液淤积,局部血液循环不良,导致冻疮。

预防冻疮,加强锻炼与营养,增强体质,促进血液循环,提高机体对寒冷的适应性。注意局部保暖。防止潮湿,保持干燥,平时洗手、洗碗等用热水,洗完之后要及时擦干。

手套、鞋袜不宜过紧,脚爱出汗的人要选择吸汗能力强的鞋垫或者透气鞋子,以保持双脚干燥。易受冷部位可以擦护肤品保护皮肤。

冬季如何养生?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,冬季如何养生?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,冬季养生注意以下方面:

在情绪上要尽量保持平稳,防止冬季日照短导致的抑郁或烦躁易怒。

可以早睡晚起,适当睡点懒觉,等到太阳出来再起床,既保证充足的睡眠,也注意保暖。睡前还可以热水泡脚。

由于温度骤降,可以适当多吃产生热量的主食,如羊肉等。现正是螃蟹肥美之时,但螃蟹性寒,食蟹要注意食物搭配,可以放点生姜。

可以保持适当的体育锻炼,如慢跑、骑自行车、打太极拳等,但同时也注意防寒保暖、劳逸结合。

“秋燥”难过 试试这个滋养方

秋季久晴少雨,气候干燥,人们常常出现眼干、鼻干、唇干、口干、咽干、干咳少痰、皮肤干燥等状况。本来就有这些症状的患者,在这个季节会更加不适。中医将这一组症状叫作“燥病”。

“燥病”最早见于《黄帝内经》,书中记载:“夏伤于热,秋必燥病。”直到清初,喻嘉言在所写的《医门法律》“秋燥论”中正式提出“秋燥”这一病名。“秋燥之证,先伤肺津,次伤胃液,终伤肝肾阴。”也就是说,此病的病变重心在肺,损伤脾胃之阴者居多,严重者伤及肝肾阴血。可见,秋燥影响范围较广,对人体的损伤也较大。一般而言,体弱者,抵抗力不足,容易感冒;夏季汗多者,津液受伤,也容易患秋燥之病。

《黄帝内经》曰:春夏养阳,秋冬养阴。滋阴是对付秋燥的主要原则。今天给大家介绍一个用于临床多年,行之有效的治疗秋燥方剂——

杏仁9克、桃仁6克、百合9克、麦冬9克、干地黄12克、麻仁9克、阿胶9克、生甘草6克、白芍9克、枇杷叶6克、玉竹6克、石斛9克、党参6克、枸杞子12克。以上原料用水煎服,或用养生壶煮后代茶饮,每日1剂,应用2周-3周。

秋燥时节,大家还应注意饮食起居,勿食辛辣炙烤之品,多吃秋梨、百合、山药、莲子、莲藕、蜂蜜、山楂、萝卜、甘蔗、香蕉、苹果、橘子等应季食品。这些食物不仅营养丰富,还有养阴润肺、生津止咳、润燥化痰、利尿解毒、化痰补气的功效。可增加户外运动,但勿熬夜及过度劳累,勿精神紧张或烦躁,以免心肝火旺,加重燥证。如此内外兼治,定能平稳渡过秋燥关。(本报综合)

健康贴士

怎样分辨“新冠”咳嗽和普通咳嗽

现在中国正在全力防控新冠疫情,一提到“咳嗽”,难免令人神经紧张。那么,新冠病毒引起的咳嗽和普通呼吸道感染引起的咳嗽有什么不同?

鉴于新冠病毒所致症状的复杂性,靠患者自己初筛是否感染是不太可能的。从临床上来看,新冠病毒感染除了发热之外,有时可以

单纯咳嗽(大多没有痰)为主要症状,这也可以是新冠患者的唯一首发症状。

因此,如果出现咳嗽,在有流行病学接触史的情况下,应当重视咳嗽症状,并及时到正规医院就诊。此时,千万不要自行买药、用药,以免耽误病情诊断、造成病毒传播。(本报综合)

我市启动3-11岁儿童新冠病毒疫苗接种

本报讯 记者刘念、通讯员姚国徽报道:10月27日,我市陆续启动了3-11岁儿童新冠病毒疫苗接种工作。有没有必要接种?会不会有不良反应?……针对3-11岁儿童新冠病毒疫苗接种,家长有不少疑问,市疾控中心有关专家进行了介绍。

3-11岁儿童有没有必要接种新冠病毒疫苗?儿童新冠病毒感染大多来自家庭成员的传染,一旦感染,若及时发现,考虑到学校人群的聚集性,很容易在学校大面积传播。因此接种新冠病毒疫苗是十分重要而且必要的。

3-11岁儿童接种新冠病毒疫苗,是

否安全有效?目前3-11岁儿童均使用经国务院卫生健康主管部门提出相应紧急使用建议并经国务院药品监督管理部门组织论证同意的疫苗进行接种。

现阶段我市主要使用的疫苗有:国药集团中国生物北京生物制品研究所有限责任公司(北京生物)、北京科兴中维生物技术有限公司(科兴中维)和国药集团中国生物武汉生物制品研究所有限责任公司(武汉生物)生产及分包装的新冠病毒灭活疫苗。

灭活疫苗在使病毒失去致病力的同时又保留了刺激免疫系统的抗原性,其安全性和有效性已得到验证。

儿童接种新冠病毒疫苗后,会不会有不良反应?根据已公布的数据,新冠病毒疫苗的不良不良反应大部分都是轻度到中度,大部分为一般反应,如注射部位疼痛、红肿以及发热、头痛、恶心、腹泻、疲倦、四肢疼痛等,在接种24小时内可缓解。截至目前,全国的疑似预防接种异常反应的发生率在正常的范围内,严重异常反应更是极其罕见。因此,各位家长不用过于担心,符合接种条件的儿童均可放心接种新冠病毒疫苗。

3-11岁儿童疫苗预约接种?目前我市3-11岁儿童新冠疫苗接种工作主要由学

校统一组织,与具备儿童免疫规划疫苗接种能力的新冠病毒接种点对接后安排接种。

各位家长收到学校的通知后,按照要求即可带孩子接种新冠病毒疫苗。非在校在园儿童可就监护人带领到提供儿童预防接种服务的新冠疫苗接种点接种。

前期,我市已开展了12-17岁人群接种,并达到了预期目标。为补齐我市低龄儿童新冠疫苗接种的短板,10月27日陆续启动了3-11岁儿童的新冠病毒疫苗接种工作,但距离免疫屏障的形成仍任重道远。市疾控中心呼吁,各位家长及时带领小孩尽快接种新冠病毒疫苗!