



# 漫談咳嗽

咳嗽是十分常見的症狀，相信大部分人都曾經歷過，但你對它的認識又有多少呢？咳嗽很多時候是一個警號，提醒我們健康出了問題，所以當咳嗽出現，首要任務並非止咳，而是查出病因，再對症下藥。

喝水不小心嗆到，或吃飯時食物誤吞進氣管，都會引起一陣咳嗽。咳嗽其實是人體的保護反射，當有外來物進入氣管，氣管就會做出反應——咳嗽，將刺激物咳出氣管之外。這個機制非常重要，可防止異物滯留在呼吸道內，從而導致肺炎。沒有了這個保護機制，肺炎的機會就會大大的增加。

## 咳嗽成因眾多

咳嗽只是一個徵狀，它可由很多不同的原因引起，成因也並不局限於胸肺科疾病。

· **上呼吸道感染**——患傷風、感冒時，鼻的分泌增加，經常會出現鼻水倒流入氣管的情況，令氣管出現炎症反應，導致分泌液增加。咳嗽有助清理這些過多的分泌液。而本身氣管有問題的人士，如哮喘或慢性氣管炎患者，本身氣管已經發炎和腫脹，患上呼吸道感染時就更容易咳嗽。由上呼吸道感染引起的咳嗽通常只會維持約一星期，之後便會慢慢痊癒。但氣管有問題的病人，康復速度比一般人慢，咳嗽可維持幾星期甚至更長時間。

· **天氣轉變、運動**——氣管有問題的病人本身氣管已比較窄，當吸入冷空氣，氣管會受刺激而收縮，引起咳嗽；在正常狀態下，人每分鐘呼吸十多次，空氣經過鼻腔時，鼻毛能令空氣濕潤和溫暖，減低對氣管的刺激。

然而在做運動時，不但呼吸變得急速，大部分人還會改用口呼吸，這些乾而冷的空氣會刺激氣管收縮，引致咳嗽。

· **腫瘤**——氣管內的腫瘤亦會被視為「外來物」，患者會不斷咳嗽，希望將腫瘤清除出體外。

· **肺炎**——肺結核、肺炎等病均會導致氣管內分泌物增加，引起咳嗽。

· **胃酸倒流**——胃酸倒流可造成氣管發炎和收窄，從而令患者出現咳嗽。

· **鼻敏感**——患者的鼻水分泌較多，容易因為鼻水倒流而咳嗽。

· **支氣管擴張症**——患者的氣管比一般人粗，但清痰功能弱，痰和病菌容易積聚在氣管，造成發炎的情況。病情嚴重的患者，一日可咳出多達幾百毫升的痰。

· **心臟病**——心臟負責將血液泵至身體各部分，心臟病患者的心臟泵血功能較弱，導致較多的血液積聚在肺部，引致咳嗽和氣喘。

· **藥物影響**——部分病人在服用某種血壓藥（如ACE inhibitors）後會出現咳嗽的副作用。若有類似情況，病人可轉用其他血壓藥。

· **原因不明**——有些咳嗽病人接受多項檢查後，仍找不出確切的病因，但此情況並不常見。

另外，吸煙人士經常吸入極高溫的煙，容易灼傷氣管，引致慢性支氣管炎而常常咳嗽，他們患上肺氣腫和肺癌等胸肺科疾病的風險比非吸煙者高得多，為健



康着想宜盡早戒煙。

## 晚間較嚴重

咳嗽未必是嚴重的健康問題，但整天咳个不停也非常不好受。相信不少人都有這樣的經驗：晚上睡覺時咳嗽特別嚴重，以至整晚無法安眠。這是由於氣管在睡覺時一般比日間窄，特別容易受刺激，所以在晚上至清晨時份會咳嗽得較為厲害。這種情況在哮喘患者特別明顯。

受咳嗽困擾當然會想盡辦法止咳，不過，若未查明病因就用藥止咳，會抑制人體的自我保護反射，呼吸道分泌物有可能積聚在氣管，導致肺炎。

## 必須查明病因

由於咳嗽的成因眾多，診斷時必須考慮各種可能性，以便找出確切病因，對症下藥。醫生會先由問病歷開始，這一步對診斷咳嗽原因非常重要。在了解過病歷後，醫生通常對大部分個案的病後已有一定概念。

咳嗽的類型也有助斷症，舉例說，痰多的咳嗽是氣管發炎的表現；乾咳則可能是由肺纖維化引起；至於咳血就可能是支氣管擴張

症、肺結核或肺癌的病徵。

若懷疑咳嗽由某些疾病引起，還可利用相關的檢查幫助確診，例如懷疑病因是胃酸倒流，可安排病人服用治療胃酸倒流的藥物，再觀察咳嗽的情況是否有改善等。此外，肺功能檢查、電腦掃描、胸部X光檢查、氣管鏡等檢查也有助查明病因。

## 對症下藥

由於咳嗽只是病徵，在查明病因後，便要針對不同的病症進行治療，病情受控，咳嗽自然會減少。咳藥水是最常用於治療咳嗽的藥物，其效用可分為止咳和化痰兩種，前者透過麻痹腦部控制咳嗽的中樞，達到鎮咳的功效，適用於乾咳；後者則令痰變稀，讓氣管的纖毛更容易將痰掃走，適用於痰多的咳嗽。

若咳嗽由鼻敏感而起，可使用噴鼻類固醇或口服鼻敏感藥舒緩徵狀；哮喘患者可使用吸入性類固醇控制病情；氣管舒張藥物配合吸入性類固醇使用，能改善慢性氣管炎



支氣管內長有腫瘤可導致咳嗽。

的情況；支氣管擴張症缺乏有效的藥物治療，患者平時可借物理治療，自行拍痰以減少痰液積聚，發作時則需用抗生素治療；至於肺纖維化的病人，若肺部疤痕組織較新和少，可服用類固醇作治療。

一般傷風、感冒導致的咳嗽，約一星期便會自然痊癒，若咳嗽情況持續超過兩星期，便需要求醫，查明病因。



咳嗽是慢性阻塞性肺病的常見病徵。



林冰醫生  
香港大學李嘉誠醫學院  
內科學系名譽臨床醫學助理教授