

# 咳嗽不停 養生調理要及時

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)



健康人平時的鼻咽部也常存有病原

唯在人體抵抗力及呼吸道防衛功能下降時，病原就有可能侵入肺泡繁殖而導致發病。喀、喀…、喀~」忍不住地一陣狂咳，陳太太痛苦地用手摀住胸口，另一手又忙著輕拍安撫剛入睡的孩子，不僅怕寶寶被她止不住的咳嗽驚醒，也擔心自己咳了一個多月，如果再不趕快好起來，難保還在襁褓中的孩子，不會被她感染。

陳太太怎麼也想不透——怎麼咳嗽會這麼難好呢？每次感冒最讓她頭痛的就是咳不停，像這次剛開始只是輕微乾咳，伴隨全身無力、腹瀉，接著出現黃痰，經過治療一度略有起色，但

這兩天咳嗽更為變本加厲了，以致常咳到無法好好入眠，有時晨間咳嗽還會咳到嘔酸水，真是讓她感到痛苦不堪。

台灣俗諺說：「醫師驚治嗽，土水師驚抓漏」，傳神地形容了咳嗽有多難纏，而咳嗽病情的輕重，可以咳嗽時的痰液顏色做為警癥之一。中西醫師廖桂聲指出，若是有痰且痰液呈黃綠色、黃褐色、白色、鐵鏽色或帶血絲等，都可能是病情有所惡化，應盡速求醫治療。

#### 身體防禦的自然反射

咳嗽是人體防禦系統的自然反射動作，可以協助呼吸道清除外界侵入的異物（包括過敏原）和過多的分泌物等，用以保持呼吸道的通暢，並維持正常的呼吸功能。

正常人每天會分泌 10~50c. c. 的痰，經由氣管道纖毛運動推送而出或咳出體外，或自行吸收。**但如果受到感冒或流行感冒病毒感染，這些外來病原會破壞支氣管黏膜的完整性，影響黏膜纖毛的活動，進而增加二次感染的風險。**於是支氣管的分泌物累積在肺葉處，使病人必須不斷藉由咳嗽將痰送出體外，因而會出現咳嗽、痰多的症狀。而同樣是遭到感冒病毒感染，為什麼有些人咳幾天就好了，有些人卻得拖上好一陣子？廖桂聲指出，病菌經呼吸道侵入肺組織，但侵入呼吸道的病毒是否會引

起較嚴重的肺炎，除與病毒的致病力及吸入量有關外，更重要的是取決於人體的免疫力。

健康人平時的鼻咽部也常存有病原，但一般並不發病，唯在人體抵抗力及呼吸道防衛功能下降時，病原就有可能侵入肺泡繁殖而導致發病。當氣候劇變、突然受風寒、過度疲倦或勞累等因素，都會削弱人體的抵抗力，導致病原趁虛而入。

(詳細內容請見常春月刊 343 期)

