

# 咳嗽，何時看中醫？

李艾玲醫師/廖祥琳醫師

李伯伯常覺得喉嚨有痰不易咳出，一次感冒之後，在吹到冷風或說話時便易咽癢而引發咳嗽，醫院檢查無異常發現，因服止咳藥效果差而就診中醫。醫師診察發現，其咳嗽表現有兩種型態：一種是咽中有痰梗感，且有鼻涕倒流的現象，以致於常常有清喉嚨作咳的動作；另一種則是因為咽癢感而覺得有一股氣突然自胸部上衝到咽喉。痰的部份，除了中間有黃黏痰之外，旁邊也混雜帶有如口水般泡沫清稀的水狀痰。李伯伯經服用中藥處方後，一週內便覺咽癢咳嗽緩解，再經二至三週調理後，咽中痰梗感的老毛病也隨之減緩。

## 咳嗽原因多，須有警覺性

一般感冒咳嗽在三週內應會漸漸緩解，如果咳嗽超過八週，就可稱為慢性咳嗽，此時應經過醫師詳細的問診或安排適當的檢查來找出病因，對症下藥。慢性咳嗽的常見原因，可能有上呼吸道咳嗽症候群(鼻涕倒流症候群)、氣喘、胃酸逆流、慢性支氣管炎、藥物引起、支氣管擴張症、間質性肺病，嚴重者甚至是肺氣腫、結核病、以及肺腫瘤等，可能是單一原因，也可能是多種原因所造成。所以一旦久咳不癒，一定要有相當的警覺性而不可置之不理。

## 影響後續療效的飲食習慣與生活作息

另外，若是感冒後咽癢咳嗽，一定要避免冷飲及生冷瓜果的過度攝取，例如西瓜、蓮霧、梨子、葡萄柚、哈密瓜、水蜜桃、冬瓜、苦瓜、小黃瓜等水分較多的蔬果都要先減量攝取，以免癢咳、痰量加重；中醫認為太甜的食物容易聚濕生痰，所以有些甜度太高的水果，如鳳梨、芒果等也不宜在咳嗽時過度食用。再者，要盡量避免在咽癢作咳時吃到較燥熱的食物，例如炸雞、薯條、洋芋片、餅乾等烤、炸、辣食物，以免導致咽緊感加重而難以作咳。要特別強調的是，報章雜誌中常介紹所謂的治咳偏方，例如冰糖燉水梨、枇杷膏或者是老菜脯等，這在感冒後還有咽癢作咳的情況下並不全然適合服用，建議經過醫師診察後再處方，以免延誤病情。

## 中醫治咳，不忘體質差異

中醫治療慢性咳嗽，除了也考慮上述原因之外，更有其與西方醫學不同的觀點，針對久咳不癒的患者，一般都要考慮虛實夾雜的症候，大致上會區分為外感咳嗽與內傷咳嗽。但平時內傷咳嗽的患者也可能有一天突然感冒，此時咳嗽的型態可能就不只一種，需要醫師藉由詳細的問診來診斷，這類患者除了目前咳嗽的症狀之外，還要注意平日的體質調理，如此才能避免咳嗽反覆發作。

## 咳嗽，別忽視病因與體質差異

「醫生怕治嗽，土水師怕抓漏」，咳嗽一直是門診中患者為數不少的疾患，因為導致咳嗽的原因多樣而且可能相互夾雜，所以很多醫師也為之頭痛。中醫認為對於同樣的咳嗽主訴，在不同體質條件的病人會有不同的病機表現，所以治療前會依據個人體質不同而論治。下次如果反覆咳嗽難癒，不妨嘗試以中醫的方法來治療咳嗽吧！

門診時間	一	二	三	四	五	六
上午	廖祥琳	李艾玲	廖祥琳		廖祥琳	李艾玲
下午	廖祥琳	李艾玲			李艾玲	
夜診	廖祥琳	李艾玲		廖祥琳	廖祥琳	