

春夏换季咳嗽多 打好呼吸“保卫战”

五月初夏,本应是赏花踏青的好时节,但近期冷暖交替的天气让空气湿度变化剧烈,加之杨柳絮飘飞、花粉浓度攀升,咳嗽成为门诊常见症状。咳嗽是人体重要的自我保护机制,通过清除呼吸道异物和分泌物,维护呼吸通畅。但咳嗽也是一把“双刃剑”,频繁、剧烈或持续的咳嗽可能暗藏疾病风险,甚至引发肺气肿、呼吸道出血等并发症。

哪些因素会引发咳嗽?如何正确选择止咳药?什么情况下需要就医……近日,山西晚报记者采访了山西医科大学附属肺科医院呼吸与危重病医学科主任郑哲,带您全面了解这场“呼吸道保卫战”。

换季“咳”不容缓, 是哪些原因在作怪?

春夏交替,处处都是美景。但是对于一部分人来说,一到换季,嗓子就总不舒服,很容易咳嗽,还反反复复好不利索。究竟是什么病因呢?

过敏原是“元凶”。对花粉、尘螨、宠物毛发过敏的人群,换季时易因接触过敏原引发咳嗽。空气中飘浮的花粉、尘螨、都是吸入性过敏原,种类多、密度高、数量大。临床上因为过敏导致的咳嗽主要是咳嗽变异性哮喘,它存在气道高反应性,咳嗽是其唯一或主要临床表现。此外,冷空气刺激、烟雾、胃酸反流等环境因素也可能导致咳嗽。这类咳嗽多表现为刺激性

干咳,夜间或晨起时加重。

呼吸道感染。换季时很容易感染呼吸系统疾病,如普通感冒、急性气管炎、支气管炎等,呼吸道感染引发的咳嗽常伴随咳痰,部分患者感染的症状消失后,仍会存在“感冒后咳嗽”,多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰,通常持续时间较长,一般情况下能自行缓解,但也有人发展成慢性咳嗽。

基础病影响。老年人往往存在慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张、慢性咽炎等多种基础病,也导致咳嗽病因较为复杂,咳嗽迁延不愈。

辨咳识病: 不同咳嗽的“个性签名”

按照咳嗽持续的时间和性质,咳嗽大致可分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。

急性咳嗽是指咳嗽持续时间小于3周,通常是由普通感冒、急性支气管炎、肺炎、吸入异物等因素引起的,特点是起病急,多与感染相关。

亚急性咳嗽指的是咳嗽持续时间在3周至8周,一般是感染后咳嗽(如感冒后咳嗽持续)、慢性支气管炎急性发作等情况引发,特点是干咳或少量白痰。

慢性咳嗽则是咳嗽持续时间大于8周,常见于上气道咳嗽综合征、咳嗽变异性哮喘、支气管肺癌、肺结核等病征。

根据痰液的性质又可分为

为干咳和湿咳。

干咳是指咳嗽无痰或痰极少,不易排出的表现,大多干咳患者往往伴有咽喉部痒痒,在特定环境持续性阵咳以及夜间咳嗽无法入睡等临床表现,多见于感冒后期、过敏性咳嗽等。

湿咳即咳嗽带痰,连续性的咳嗽会对咽喉黏膜产生刺激,使咽喉的分泌腺增加分泌,产生痰液,常见于慢性支气管炎、支气管扩张、肺炎和空洞性肺结核等。湿咳的痰液颜色和性质可以提供一些线索,例如,白粘痰多为慢性支气管炎、病毒感染;黄色或绿色的痰可能提示细菌感染;血痰疑似肺结核,要及时到辖区内的结核病定点医院就诊。



疾病警示: 这些情况应及时就医

“很多人认为咳嗽仅仅是呼吸道疾病所引起的一种症状,其实不完全正确。”郑哲表示,咳嗽是呼吸系统受到刺激时人体的一种自我防御,当呼吸道黏膜受到异物、炎症等刺激时,就会引发咳嗽反射,以消除刺激,保护呼吸道的通畅。治疗咳嗽的关键在于找出病因进行针对性治疗,轻度咳嗽不需要镇咳,若出现咳嗽严重、剧烈干咳或频繁咳嗽等症状时就要引起重视,及时就医。

急性喉炎:典型表现为声音嘶哑、犬吠样咳嗽(“空-空”样咳嗽),严重者会出现气性喉喘鸣(持续性喉梗阻症状)和吸气性呼吸困难等症状,甚至危及生命。

支气管哮喘:反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,多与呼吸道感染、接触过敏源有关。

百日咳:病程长,可表现出阵发性痉挛性咳嗽,且伴有“鸡鸣”样回声。

慢性咳嗽:咳嗽超过4周,称为慢性咳嗽,咳嗽变异性哮喘、胃食管反流、支气管扩张等都可能引发。特别注意咳嗽、咳痰超过2周以上需警惕肺结核。

由于病毒、细菌或其他病原体感染的咳嗽,如支气管炎、肺炎等,有痰声或咳出黄色脓痰,一般会伴有发热、气促、咳嗽、喘息等。

安全用药: 盲目止咳要不得

对于不同原因导致的咳嗽,应先区分病因再用药,郑哲提醒,不要盲目使用药物止咳,适度的咳嗽有助于清除呼吸道异物和分泌物,过度抑制咳嗽反而不利于控制炎症。治疗咳嗽的关键在于找出导致咳嗽的原因,对症施治才能从根本上解决问题。长时间咳嗽时应当到正规医院进行影像和呼吸专科检查进行明确诊断和病因治疗。

有些人认为咳嗽是由细菌感染引起的,因此一咳嗽就使用抗生素。但实际上,抗生素只对细菌感染引起的咳嗽有效。滥用抗生素不仅无法缓解咳嗽症状,还可能导致肠道菌群失调、耐药性增加等不良后果。

对于因过敏引起的咳嗽,表现为阵发性干咳,常伴有眼鼻痒、打喷嚏等症状,但通常无发热、咽痛等症状,应先查明过敏原,并远离过敏原,必要时可以使用抗过敏药物。

因呼吸道感染引起的咳嗽,可根据病原体使用相对应的抗病毒和止咳药物。对于有痰咳嗽,郑哲表示,一般不建议使用镇咳药,因为强行止咳,会造成分泌物堆积、存留在呼吸道内,反而抑制呼吸。所以应该先使用化痰的药物,一些中成药止咳化痰的效果就很好,比如连花清咳片,既能快速止咳,又能化痰清咳。对于流感、感冒、支气管炎等多种呼吸道疾病引发的咳嗽咳痰,连花清咳片均可发挥治疗效果。

慢性支气管炎因多见于老年人,俗称“老慢支”,是指气管、支气管黏膜与其周围组织的慢性炎症,多由吸烟、感染、物理化学性刺激、气候、过敏等因素引起,临床以咳嗽、咳痰、喘息为主要症状。对于这种情况,郑哲建议以养为主,可日常喝一些菊花、胖大海等茶饮。

咳嗽持续时间久或者咳嗽加重会引发肺炎?郑哲表示,咳嗽仅是一种症状,可以由各种原因引起。当病毒、细菌等病原体仅累及上呼吸道时,患者通常会出现咳嗽症状;当炎症累及下呼吸道时,患者可能会出现肺炎。另外,咳嗽是肺炎常见的临床表现之一。

立体防护:构建呼吸健康“金钟罩”

预防胜于治疗,做好以下细节,健康度过春夏换季时期。

保持室内空气清新。高效应对咳嗽与咳痰的首要方法是保持室内空气清新,这是因为空气中的尘埃、烟雾等刺激物往往会加重咳嗽症状,不利于痰液的排出。因此,应该经常开窗通风,确保室内空气流通,减少这些有害物质的积聚。

避免接触过敏原。春季百花盛开之时,空气中花粉浓度较高,对于花粉过敏的人群,应佩戴口罩、眼镜等,减少花粉与呼吸道、眼睛等部位的接触,及时使用抗过敏药物,以防症状

加重。宠物毛发也是常见过敏原之一,对于有宠物毛发过敏情况的人,要尽量避免饲养宠物,或者与宠物密切接触。

增强自身免疫力。日常适当进行体育锻炼可以增强身体的免疫力,提高身体对疾病的抵抗能力。适当活动还有助于加强心肺功能,促进咳嗽等不适症状改善。可以选择散步、慢跑、瑜伽、太极拳、八段锦等低强度的运动方式,既能锻炼身体,又能避免过度劳累。

良好的生活习惯。日常生活中要勤洗手,在咳嗽或打喷嚏时,应当使用纸巾或肘部遮

掩口鼻,避免用手直接捂嘴,防止病菌传播到其他地方后又被自己接触到。在人员密集、空气不流通的场所,流感高发季节乘坐公共交通工具、去医院等人流量的地方时最好佩戴口罩。

在这个充满生机的季节,咳嗽不应该是生活的背景音。通过科学认知、精准预防、及时干预,我们完全能够破解“换季咳”的密码。记住,每一次咳嗽都是身体的紧急来电,学会倾听这些信号,才能守护好生命中最珍贵的呼吸韵律。李喜芳

据《山西晚报》

