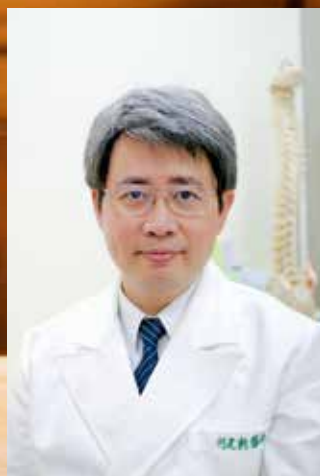


酷酷嗽 耐心醫



口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

古諺云：「醫生怕治咳，土水怕抓漏。」若就醫生觀點來看，治咳真的很困難嗎？為什麼這句話會流傳這麼久，而且大家都這麼相信咳嗽本來就不好處理？咳嗽成因繁多，病人若無法找到真正原因，就一味吃咳嗽的藥，有時候治療效果很差，甚至無效。

分別是感冒或氣喘的咳 若久咳請做記錄

若是感冒的咳嗽，頂多三、五天、一個禮拜、兩個禮拜也就好了。病人通常會來找我們，都是已經咳了很久，連咳兩、三個禮拜以上，病人甚至早已尋求過西醫的診療。遇到這類病人，我會向病人分析「咳嗽比較像哪一個問題」。當然，病人也有可能要回到西醫做進一步的檢查、照X光，尋找別的原因，因為咳嗽的成因有很多種，較需要醫師費心思做一些檢查，或者做進一步的診斷，找到原因加以治療。

感冒造成的咳嗽，是最普遍的原因。感冒的咳，有的人可能只是咽喉癢癢的、刺刺的會痛，有的人則咳的比較深，甚至有些病人咳起來會像氣喘（臺語叫「蝦龜喘嗽」）。有些病人咳起來，讓旁人覺得血管似乎快要爆掉了，這種咳，有時會伴隨一些喘鳴聲，肇因於細支氣管可能痙攣或卡了很多痰，氣體的交換沒辦法順暢，所以病人會有點像氣喘，但不是真的氣喘，只是咳起來很像。氣喘類的咳嗽，一般要用一些支氣管擴張劑，中藥方面則用一些麻黃類的藥物來擴張支氣管，讓痰比較好排出來、讓痙攣放鬆，症狀也就會改善了。

病人求診之前，建議先記錄自己的咳嗽情況。假設咳嗽超過兩、三個星期，就要把它記錄下來，看醫生之前，病人自己可以做一個小抄，預防看醫生時萬一緊張，腦袋就變得一片空白，或者常忘東忘西，原本想跟醫師說的，卻通通

忘記了！有小抄在手，病人自己咳嗽咳了多久，咳嗽是否有痰，痰是呈現泡泡的、黏黏的，還是有黃色的痰、綠色的痰、黑色的痰，甚至咳到有血絲了，通通可以搞得清楚。詳實記錄，有助於讓醫生了解病人的咳嗽情形，因為不同的咳嗽樣貌，代表不同的意義。

何時會咳怎麼咳 說分明才好對證

病人什麼時候容易咳嗽？一天二十四小時，有的人一早起來會咳、有的人一天到晚在咳，有的人晚上要躺下睡才開始咳。了解病人白天咳還是晚上咳、不同時間或不同樣式的咳嗽，我們就可以判定它可能是屬於哪一類。

不管病人咳了多久、有沒有痰、痰的樣子、咳嗽好發的時間、加重或減輕的因素，透過記錄，有助於病人思考及看診時的自述，醫生就很容易判斷它比較像哪一種咳嗽，並對症下藥。中醫講

「望、聞、問、切」，治療咳嗽上，我們會問的就是這些問題。事實上，醫生並不害怕治療咳嗽，只擔心病人沒有講清楚時，在治療上較沒有辦法針對問題的癥結來處理。

對於一般咳嗽，以時間點來看，依我們的經驗，如果是晚上睡前的咳

嗽，這種大概分為兩個情況，一種就是類似氣喘的咳嗽，因為晚上溫度一般比白天低，比較低的溫度會導致氣管容易熱脹冷縮、容易收縮，正常人即使氣管收縮，空氣應該還是過得了，但是氣喘病人的氣管較易攣縮，容易讓空氣過不去，或容易被痰卡住，這時就會發出喘鳴聲，這類病人晚上會咳得比較厲害。天氣轉變時也非常明顯，因為溫差的關係，熱天變冷、冷天變熱時，有時候病人氣管還來不及反應便攣縮了、氣喘就會發作。

火燒心晚上咳 治腸胃不是氣管

另外，很流行的一種咳嗽，嚴格的說，它不是咳嗽而是胃酸逆流造成的，因為喝咖啡、吃甜食會讓整個胃酸逆流上去。但為什麼是晚上發生呢？最主要是晚上病人躺下來就寢，胃酸可能因為一些緊張、壓力的關係，賁門沒有關得很好，導致胃酸逆流上到咽喉，刺激咽喉產生咳嗽的反射，所以就咳。

病人會不舒服，因為咽喉乾乾的，有點發炎，所以常會清喉嚨或乾咳，這種病人常會主述胃不舒服，臺語叫「火燒心」。胃酸逆流進食道時，食道會產生燒灼感或辣辣的、不舒服的感覺、或胸口悶等情況，即胃酸逆流引起的咳嗽。所以一般晚上咳嗽，我們可能會猜想是感染造成氣喘或是胃酸逆流的這種咳嗽。

若氣管痙攣，要開一些擴張支氣管的藥，但屬於胃食道逆流，吃感冒藥就沒有效，因為重點不是氣管，而是



腸胃的問題，所以要開制酸劑或腸胃蠕動的藥，有些病人嚴重一點，甚至有必要做胃鏡，看看胃、十二指腸有沒有有一些潰瘍或其他問題，然後吃特別針對胃酸逆流的藥物，一般就可以有效的改善咳嗽。

肝木克脾土 靠放鬆情緒壓力

預防胃食道逆流，要避免吃甜食、皮帶不要勒太緊、睡前避免吃宵夜、喝含糖飲料，可從生活習慣及飲食上著手減少發生率。中醫認為，胃酸逆流基本上跟情緒壓力是有關係的，也就是情緒壓力影響腸胃蠕動，中醫專有名詞叫「肝木克脾土」，即情緒壓力導致腸胃蠕動異常，通常在治療上，中醫可能不會像西醫開立制酸劑，我會開一些放鬆心情、緩解腸胃緊張的藥物，讓腸胃放鬆，讓它不會動不動就逆流，這樣才可以真正改善。胃酸逆流根本不是氣管的問題，我要處理病人的情緒、壓力，讓病人放鬆才能根本的改善胃酸逆流所導致的慢性咳嗽。

鼻涕倒流也會咳 反覆發作可調體質

病人感冒通常會有「病質」，而且通常感冒都是「新鮮的」，新鮮是說發生感冒頂多一、兩個禮拜，不會太久，要說已感冒三個月了的比較少。但我碰過病人自述已經咳嗽三個月了，但一把脈、一問，卻發現病人其實是

反覆感冒，等於是感冒快好了又吹到風、又吃了冰、又一些因素導致病人一再感冒。

除了我們很熟悉的感冒喉嚨痛、喉嚨癢症狀之外，有些咳嗽，若在白天咳，有可能就是感冒，或者過敏，如我們很熟悉的鼻子過敏。但鼻子過敏跟咳嗽有什麼關係？有些咳嗽，我們後來追根究柢，發現它是因為過敏，或屬於鼻子的不舒服或鼻竇炎等因素，造成了鼻涕倒流，從鼻腔倒流到咽喉這個地方而刺激咽喉，導致病人不斷的咳嗽，所以病灶在鼻子，有些病人到最後病情轉好，可能是去找耳鼻喉科醫生清了鼻子，或開了一些針對鼻子、鼻涕分泌物的抑制藥物而改善了鼻子的問題，連帶的咳嗽就改善了。

如果病人的咳嗽一直好不了，我會問病人有無鼻涕倒流？有些病人不曉得那是病，若躺下身



鼻涕就流不停，甚至不斷地將鼻涕吞下肚，病人不曉得那正是病因，或者以為那是正常的現象。有些病人在耳鼻喉科做進一步檢查後，發現有很多的鼻涕、分泌物，改善其症狀之後，咳嗽也就好了。

治療鼻子的問題，若屬急性的、緊急的，或者是比較不舒服的情況下，至耳鼻喉科進行局部的症狀處理，能獲致不錯的療效。但是，如果一直反覆的發生，我們中醫講那是體質的問題，要分辨屬於哪種體質來對症下藥、調整體質改善鼻涕倒流。

釐清是否藥物副作用

胃酸逆流、鼻涕倒流、氣喘是慢性咳嗽最常見的原因。門診時，我會先問最常見的上述三種原因，但我門診曾經遇過三位病人，莫名其妙一直咳，怎麼吃藥都吃不好，詳細了解之後，竟是吃藥引起的。原來，病人吃的降血壓藥物，當中有一類藥物會產生慢性咳嗽，很可能使用了三個月到半年便產生了這個症狀，後來病人停止用這類藥物，也不是馬上就不咳了，大概將近半年的時間才慢慢讓咳嗽緩解，這當中也包含我們持續為病人調理。

要提醒民眾一個概念，一些症狀可能是因藥物所引起的，特別是西藥常有一些很特別的副作用。當病人服用一段時間的藥物後，若發現有些症狀無法解釋，建議拿著藥物到自家附近的藥局或到醫院的藥劑部來諮詢。像花蓮慈院藥劑部設有藥物諮詢的單位，可為您查詢每個藥物的常見副作用，很多藥物都有仿單，都會詳細記載吃了可能會對肝臟、腎臟有影響，或者產生皮膚疹子、造成噁心、造成慢性咳嗽等，民眾可以多多利用。

久咳不癒 建議詳細檢查找病因

有極少數的咳嗽是有問題的，病人可能要去照X光，為什麼？有些慢性咳嗽可能是肺結核引起的，肺結核在東部的盛行率很高。有些病人可能罹患了「慢性阻塞性肺疾病」，這種咳嗽有可能肇因於病人是老菸槍，咳嗽跟病人的抽菸有關，所以這類咳嗽很清楚的跟病人抽菸、支氣管收縮、慢性阻塞性肺疾病、肺氣腫、支氣管擴張有關係，中醫可以做一些控制跟處置。但我們比較擔心的，就是有些人咳嗽咳了老半天，一去檢查竟發現罹患肺癌，這就棘手了，因為若是肺癌，被發現時往往已是很晚期了，像肺腺癌就常是，病人當然不會咳嗽啊！

若咳嗽了兩、三個禮拜以上都好不了，西醫會為病人照張X光片，先做肺部初步檢查，若看到有一些不該看到的陰影，可能進一步要做電腦斷層，甚至要做切片檢查，看看裡面的細胞到底是肺結核感染或肺癌。癌症若能愈早發現愈好，有利於後續動手術或做化療處理。咳嗽不容小覷，民眾一定要把它當一回事，特別是咳了一、兩個禮拜以上，要到醫院做詳細的檢查及治療會比較適當，千萬不要諱疾忌醫，才不會延誤病情。

（聽打／羅滄濤 整理／黃昌彬，大愛廣播「大愛中醫館」節目內容）