

# 明确病因 科学防治咳嗽

咳嗽是人体的一种防御机制，有助于清除呼吸道中的异物、分泌物和刺激物等，空气环境变化可引起咳嗽，呼吸道感染、过敏、哮喘、胃食管反流等多种疾病也可见咳嗽症状。因此，石家庄市第二医院呼吸内科主任吕侯强提醒，当出现咳嗽时，不要急于止咳，而应明确具体病因，对症采取必要的治疗改善措施；同时，在冬季天气变得较为寒冷、干燥的情况下，也要注意及时调整生活方式，适当润肺，预防咳嗽，保护呼吸道健康。

□本报记者 梁蕾



■冬季应注重防寒保暖，调整生活方式预防咳嗽。  
新华社发  
(程泓淳 摄)

## 出现咳嗽 别急着止咳

咳嗽其实是人体的一种防御手段，通过咳嗽有助于清除呼吸道中的异物、分泌物和刺激物，从而保护肺部免受感染和损伤，属于是机体的保护性反应。因此，并非所有咳嗽都需要立即止咳，轻症咳嗽可以暂时观察，不需要马上进行止咳治疗。

不过，如果咳嗽是频繁或持续的，则往往提示身体存在某些问题，有可能是呼吸道感染、过敏、哮喘、胃食管反流或其他疾病的症状表现。因此，在决定是否需要对咳嗽进行治疗时，首先要评估咳嗽的性质和持续时间。如果咳嗽只是偶尔发生，持续时间短，且没有发热、呼吸困难或胸痛等其他症状，通常不需要特别治疗，可以观察一段时间；但如果咳嗽持续超过一周，或者伴有上述其他症状，就应该引起重视，并及时就医。

## 明确咳嗽病因 合理用药治疗

正确识别咳嗽的原因，并在必要时采取适当的治疗措施，对于维护呼吸道健康至关重要。当季节环境变化时，空气湿度下降，呼吸道干燥，易影响呼吸道黏膜造成咳嗽；呼吸道感染包括感冒、流感以及支气管炎等，亦是咳嗽的常见原因，这些感染通常由病毒或细菌引起，对呼吸道造成刺激，导致咳嗽；哮喘、肺炎等疾病也可出现咳嗽的症状，尤其是免疫力较弱的人群，在受到冷空气刺激时，即易发病或加重咳嗽等状况；此外，过敏反应如对花粉、尘螨、霉菌等过敏原的敏感性增加，同样可能导致咳嗽，过敏性咳嗽通常伴随着其他过敏症状，如打喷嚏和流鼻涕等。

除了呼吸系统疾病，其他疾病也可能会出现咳嗽的症状。例如胃食管反流病，当胃酸反流到食管时，喉咙和气管受到刺激即可引起咳嗽。鉴于咳嗽可能涉及多种健康问题，若咳嗽持续存在，建议及时就医，进行专业检查和诊断，以确定咳嗽的确切原因，并采取相应的治疗措施。

是否需要用药进行干预止咳，则应根据具体情况审

慎判断，一般需参考咳嗽的持续时间、频率、强度以及是否对日常生活和睡眠造成影响等指标。若咳嗽持续超过一周，或咳嗽极为频繁、剧烈，以至于影响正常生活，那么药物治疗则成为必要选择。例如持续性干咳可能影响患者的夜间休息，导致白天疲劳和工作效率下降，在这种情况下，就可以在医生指导下使用止咳药物缓解症状，帮助恢复正常生活节奏。

治疗咳嗽的药物种类较多，需根据咳嗽的具体类型选择相应的药物。例如由于感染引起的咳嗽，可能需要使用抗生素或其他药物；干咳通常采用止咳药物；湿咳则可能需要祛痰药物；若咳嗽由过敏引起，则可能需使用抗组胺药物或皮质类固醇等缓解症状；此外，一些中成药也能起到润肺止咳的功效。不同种类的药物在特定情况下可以联合使用，但是不同药物间可能存在相互作用，若用药不当则可能增加不良反应的风险，因此患者应在专业医生指导下，规范用药，以确保用药安全与效果。

## 缓解咳嗽方法多 除了吃药还能这样做

除了遵医嘱用药，在日常生活中，我们还可以采取多种方法来缓解咳嗽的症状。

**适量饮水**：这是一个简单而有效的方法，当身体摄入足够的水分时，能够帮助稀释咽喉部位的黏液，从而减轻咳嗽的不适感。饮用温水可以舒缓咽喉不适，暂时缓解咳嗽。

**饮食滋润**：在饮食方面，可以适当食用有润肺或润燥作用的食物水果，辅助改善咳嗽症状。例如银耳可滋阴润肺；雪梨清甜多汁，含有丰富的维生素和矿物质，能够清热润燥、止咳化痰；蜂蜜不仅是天然的甜味剂，还能够润喉、缓解咳嗽，将这三种食材搭配在一起，制成银耳雪梨汤，不仅美味，还能有效帮助改善咳嗽症状。

**蒸汽吸入**：用热水浸泡毛巾，也可以在水中加入几滴

薄荷油，拧干毛巾趁热覆盖头部，深呼吸蒸汽，这样可以有效舒缓呼吸道，缓解咳嗽等咽喉部不适。

**环境保湿**：保持室内空气湿润也有助于减轻咳嗽。尤其是在干燥的季节或地区，适当使用加湿器或在供暖设备附近放置水容器增加空气湿度，减轻干燥对呼吸道的不良影响，从而可帮助减少咳嗽的发生。

**运动锻炼**：适当的运动可以增强体质，提高免疫力，从而有助于缓解咳嗽。选择散步、瑜伽或轻松的有氧运动，这些活动不仅能够改善身体的血液循环，还能帮助放松身心，减轻咳嗽症状。

**穴位按摩**：对特定穴位进行按摩也有助于缓解咳嗽。例如按压合谷穴（位于手背，第一和第二掌骨之间）可以缓解头痛、发热和咳嗽等症状；天突穴位于颈部，胸骨上窝中央，轻轻按压可以缓解咽喉不适和咳嗽。

需要提醒的是，如果咳嗽持续不缓解，或者伴有高烧、呼吸困难等严重症状，那么及时就医是非常必要的。医生会根据具体情况提供更专业的治疗方案，以确保健康和安

## 干冷冬季 记得保护肺脏预防咳嗽

冬季气温降低，天气较为寒冷、干燥，易引发呼吸道问题，因此在这一时节尤其应注意预防咳嗽和保护肺脏。首先应确保居住环境温度适宜，室内温度维持在18至25摄氏度，并定期通风；穿着保暖衣物，增加被褥厚度，避免夜间寒冷。其次在起居作息方面，建议保持规律作息，固定起床和就寝时间，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累；规律饮食，避免暴饮暴食，并可在日常饮食中适当选择百合、莲子、银耳、莲藕等养肺食物；坚持体育锻炼，根据自身状况选择合适的运动强度。此外还要注意保持心态平和，避免过度紧张或焦虑，可通过冥想、瑜伽等方式放松身心，并经常与家人朋友沟通，缓解压力。

## 医生提醒

□本报记者 梁蕾

寒冷对脊柱以及周围的肌肉和神经有着不容忽视的影响，例如使血管收缩，骨骼血液供应减少，导致骨骼代谢减缓，钙吸收利用率降低，增加老人骨质疏松风险；且随着血液循环减缓，关节液循环也会变慢，炎症介质增加，刺激产生疼痛、肿胀等症状；低温会让肌肉紧张、僵硬，收缩能力变差，长期处于劳损状态，则降低支撑与保护作用，可使脊柱稳定性下降；寒冷还可能减慢神经传导速度，影响造成局部的疼痛、麻木等不适，给日常生活带来诸多不便。因此，石家庄市第三医院颈椎病研究所所长中医师杨继文提醒大家在冬季可通过运动锻炼等方式，保护脊柱健康。

## 运动增强脊柱柔韧性

冬季开展运动量适宜的有氧运动，能够促进血液循

# 冬季莫忽视脊柱健康

环，有助于防寒，并且通过运动能够活动脊柱关节，增强脊柱柔韧性与灵活性。需要注意的是，冬季运动不宜太过剧烈，并在运动前需进行充分热身。

经常低头伏案的人群，易出现颈椎不适，可以做抱头动作进行改善。其动作要点是首先挺胸收腹，让脊柱保持在自然的生理中立位，双手交叉放在后脑勺处，双手与头部之间要保持一定的对抗力。头部尽量往后靠，双手则向前施加阻力，颈部的肌肉要用力收缩，就像要把头抬起来一样，以对抗双手的压力，重点感受颈部肌肉的紧张和发力。

腰背部疼痛僵硬的人群可以锻炼“小燕飞”的动作。即趴在床上身体呈一条直线，双臂放在身体两侧，掌心向上，双腿伸直；同时将头、上肢和下肢用力向上抬起，离开床面，双臂伸直向后，就像燕子飞翔时伸展的翅膀一样，双腿也要伸直尽量抬高。保持这个姿势3—5秒，重点感受下背部肌肉（竖脊肌）的收缩，这个肌肉群的收缩可以使脊柱得到很好的伸展和加强。

## 保持正确姿势

保持正确的姿势对于脊柱健康至关重要。无论是坐还是站，均应保持脊柱直立的正直姿势，避免弯腰驼背，减少脊柱承受的压力。尽量不要长时间伏案工作，可以适当调整桌椅高度，使眼睛平视电脑屏幕，并每隔一段时间起身活动一下，通过耸肩、摆臂、转腰等动作舒展脊柱。

## 保护脊柱小贴士

颈部、腰部等脊柱部位注意保暖，出门时最好佩戴围巾、穿高领衣服，避免寒风直接侵袭。

夜间睡眠时，选择合适厚度的床垫与被子，确保睡眠环境温暖舒适，防止脊柱受凉。

增加富含钙、维生素D等营养物质的食物摄入，如牛奶、酸奶、豆制品、坚果等，为骨骼和肌肉提供充足的营养支持，增强脊柱的抗寒能力与稳定性。