

慢性咳嗽咳不停?!

中醫師叮嚀緩解3重點

文／中醫部 中醫內科 主治醫師 林亭延

示意圖非當事人

案例分享

一個月前慢性咳嗽已數十年的陳女士來到門診，希望透過中醫的協助，讓長達多年——的咳嗽困擾可以改善。

醫師：「您的情況因疾病時間已久，因此相對需要比較久的時間來治療，您願意嗎？」

陳女士：「我可以理解，我已經咳太久了，久到不確定什麼時間發作的，只要能改善，治療多久都可以。」

醫師：「那好！前期的療程節奏會比較快，甚至需要服用到水煎藥，如果您也同意的話，我們就開始治療喔！」

陳女士：「沒問題。」

經過診斷，陳女士的咳嗽除了原先支氣管擴張症的痰液以外，也有來自於鼻炎的鼻涕倒流刺激咽喉所生成的。在使用水煎藥化痰止咳，同時以中藥粉治療鼻炎調養之下，患者數十年的慢性咳嗽日漸改善。陳女士表示，很謝謝醫師的調理，現在都敢坐車出遠門、出國去玩了，這是之前都沒有想過的事情！

長期咳嗽咳到懷疑人生！ 為什麼慢性咳嗽這麼難治？

上述陳女士的煩惱很常出現在慢性咳嗽患者的生活中，甚至遇到很多患者沮喪地跟醫師表示，過去真的想過要放棄治療。說句實在話，「醫生驚治嗽，土水驚抓漏！」各行各業都有害怕遇到的狀況，醫師也不例外。咳嗽之所以難治，以下開始慢慢告訴大家，筆者在診間會教病患關於咳嗽的事：

1 先初步了解咳嗽從何而來

咳嗽成因眾多，但主要分成四大系統：肺部胸腔系統、耳鼻喉系統、腸胃消化系統、心臟血管系統。麻煩的是，這四大系統造成的咳嗽並不一定單獨出現，甚至有可能交互參雜。

- ① 首先了解肺部系統，大家開始咳嗽時，一定優先想到肺部疾病，舉凡氣喘、支氣管炎、支氣管擴張症、慢性阻塞性肺病、肺炎、肺癌等疾病都會咳嗽。
- ② 再來認識耳鼻喉系統，像是鼻涕倒流、唾液腺堵塞、慢性咽喉炎，這些也會造成咳嗽的症狀。
- ③ 第三是腸胃系統的問題，躺下後、飯前、飯後特別明顯的胃食道逆流引起的咳嗽。這種咳嗽有時候發生在夜間睡眠中，睡到一、兩個小時後開始狂咳，甚至咳到想吐。
- ④ 最後是心臟功能衰竭，這種咳嗽時常發生在半夜，並且伴隨胸悶與喘，其原因是，夜間躺平時，回流到心臟的血液會增加，而心臟打出去的血液較少，其餘的就會淤積在肺部，肺部血管內多餘的水分會慢慢滲出至氣管內，因而產生咳嗽症狀。

筆者在診間常常對患者解釋，咳嗽就像「幫派」一樣。通常，一個普通人有的問題就可能包含胃食道逆流及鼻涕倒流，這兩項都是台灣民眾常常出現的疾病，它有可能不是「病因」，但很有可能是「幫兇」。身體裡的「幫兇」越多，要破壞這個「幫派」就

越困難。而醫師就像偵探一樣，需要慢慢抽絲剝繭，找到最關鍵的「幫兇」，進而逐一破壞這個「幫派」。中醫，則是針對患者的疾病全面思考，為什麼會造成現在的狀況，最關鍵的切入點可以從哪裡切入，再慢慢一層一層撥開慢性咳嗽的神祕面紗！

2 什麼時候可以開始吃中藥治咳？ 中藥、西藥怎麼吃？

中藥對於感冒的效果很不錯，如果不怕吃中藥粉的民眾，在感冒初期、咳嗽的初期就可以開始吃中藥了，不需要等待變成慢性咳嗽才開始服用中藥。其實所有疾病都一樣，如果拖延越久，治療的速度就有可能下降。

假若同時中、西醫合併治療的患者，不應立刻停掉原本服用的西藥，而是建議中西醫合併治療，中藥、西藥間隔一個小時再服用。

3 慢性咳嗽患者可以吃什麼治咳妙方？ 不可以吃什麼？

舉凡冰糖燉雪梨、老菜脯燉雞、川貝枇杷膏、羅漢果、大蒜水、薑黃粉……等，門診患者帶來的問題層出不窮，大家通常會詢問醫師，上述治咳妙方可以吃嗎？林醫師的答案一律都是，它們也許對「部分」咳嗽有效，但是不會對「所有」咳嗽都有效，有沒有效就是看每個人的狀況不同而論了。

至於慢性咳嗽不可以吃什麼？這個飲食禁忌就比較嚴格了！舉凡任何烤的、炸的、

辣的、冰的、甜的、補的，一口都不可以碰。甜的包含水果、飲料。補品則是涵蓋燒酒雞、薑母鴨、麻油雞、當歸鴨、羊肉爐、四物湯、十全大補湯，任何含中藥的補湯也是一口都不可以喝！

只要是烤、炸、辣、補，這些屬於刺激性的燥熱食物會刺激咽喉部，由於很多咳嗽都是寒熱夾雜的屬性，若吃到寒熱偏性較重的食物，就有可能會加重咳嗽症狀。

另外，冰的食物甚至包含涼冷的蔬果：水梨、橘子、椪柑、柚子、西瓜、哈密瓜、水蜜桃等，這些則是會加重寒咳及肺中的水氣，讓肺部的水氣難以散去，咳嗽的病程就會更為遷延。

甜的食物則是容易生痰，像是甜度太高的水果：芒果、鳳梨、荔枝、龍眼，這些水果在有水果王國稱號的台灣年年改良之下，甜度越來越高。甜本身並沒有錯，但它會聚濕生痰，若沒有節制的狀況下，痰就會讓患者怎麼咳都咳不完。

由此可見，在長久且交互參雜的病程之下，慢性咳嗽其實並不好醫治，但隨著每次治療的進展、穩定的進步，醫師會慢慢與患者一同看到曙光的到來。在此呼籲並希望患有慢性咳嗽的患者不要放棄治療，醫師都還沒放棄，不要自己先向疾病投降喔！🙏

