

咳不停怎麼辦 - 談慢性咳嗽

一般咳嗽是呼吸道為了排出異物正常的防禦機轉，急性咳嗽成因多半為病毒或細菌感染，治好感染後便會自行緩解。慢性咳嗽定義為咳嗽超過八週以上，全球約10%的人有慢性咳嗽問題，以中年人居多，女性比例高於男性。

慢性咳嗽成因

慢性咳嗽首先須排除**藥物或抽菸**引起，若有使用卡布登(Cabudan®, Captopril)或樂壓(Sintec®, Enalapril)等血管收縮素轉換酶抑制劑(ACEI)的降血壓藥，此類降壓藥會導致咳嗽，可先停藥觀察咳嗽是否改善。若有抽菸，易產生慢性支氣管炎或慢性阻塞性肺病，症狀為痰多合併慢性咳嗽，嚴重時甚至輕微活動便會呼吸喘，建議戒菸。

其他常見慢性咳嗽的原因包含上呼吸道咳嗽症候群(Upper airway cough syndrome, UACS)、氣喘以及胃食道逆流。

上呼吸道咳嗽症候群

舊稱鼻涕倒流症候群(Post nasal drip syndrome)，自覺有鼻涕倒流到喉嚨的感覺，常常覺得喉嚨癢，想清喉嚨，伴隨鼻分泌物或鼻塞。

氣喘

氣喘典型症狀包含呼吸急促、高頻的呼吸喘鳴音(wheezing)及夜間咳嗽。然而在咳嗽變異型氣喘上，慢性咳嗽也可能是唯一的症狀，咳嗽反射較一般人敏感。

胃食道逆流

胃食道逆流典型的腸胃道症狀包含酸水逆流感及胸口灼熱，然而非典型胃食道逆流則會有喉嚨異物感及慢性咳嗽。

什麼時候需要看醫師？

一般建議咳嗽超過兩周，就可以進行胸部X光檢查排除肺炎或肺結核等疾病。若咳嗽伴隨以下症狀也建議盡快諮詢醫師：

- 痰中帶血
- 體重在三個月內減輕10%
- 持續聲音沙啞
- 夜間盜汗
- 高燒不退
- 胸痛

治療方法

建議與您的醫生討論，找出咳嗽的原因並對症下藥。民眾可以嘗試應對咳嗽的方法包含如下：

- 喉嚨癢時多含溫開水緩慢吞嚥，避免用力清喉嚨
- 透過鼻子呼吸而非用嘴
- 避免抽菸、飲酒和攝入咖啡因
- 遠離過敏原
- 感覺有痰時緩慢深呼吸把痰咳出

參考資料

- Glashan, E., & Mahmoud, S. H. (2018). Cough. Patient Assessment in Clinical Pharmacy: A Comprehensive Guide, 67 – 78.
- Stern, Scott D. C. (2020). Symptom to diagnosis: an evidence-based guide. International 4th edition. McGraw-Hill, Medical Pub. Division.
- 廖育婉、陳芳君、詹雲翔(2019)。成人慢性咳嗽的評估。家庭醫學與基層醫療，28(6)，148-154。
-

作者資訊

- 姓名：鄭晴安 醫師
- 現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
- 學歷：臺北醫學大學 醫學系
- 專長：家庭醫學、預防醫學、公共衛生

