

Subject 認識慢性咳嗽

■ 家庭暨社區醫學部 / 許凱倫醫師

感冒時最擾人的就是咳嗽，抑制不住的咳嗽，在密封空間，例如像電影院、公車、甚至公司午休時，都會造成患者的尷尬與周遭人的困擾，想必很多人都曾經有拚了命忍耐喉嚨癢癢的不適感，度秒如年的等待時間度過或拚命吃喉糖，努力忍住咳嗽感，這種困擾使得大部分患者這段時間往往選擇不出門或帶上口罩，以防周遭異樣的眼光，幸好的是此種症狀往往在感冒一、兩個禮拜後，隨著感冒的治癒，咳嗽狀況也會逐漸減輕，然後恢復正常，但有些患者卻是持續性的咳嗽，造成睡也睡不好，同時也影響上班和日常生活，以下為您介紹造成此種慢性咳嗽的原因和治療方法。

咳嗽為清除氣管、支氣管內痰液及異物的一種自體保護的動作。當產生過度頻繁的咳嗽則會造成個人及周遭旁人的困擾，常見咳嗽造成的併發症如：肌肉疼痛、頭痛、頭暈、睡眠中斷、聲音沙啞、尿失禁等。慢性咳嗽的定義為咳嗽期間長達三週以上，且患者不會因此咳嗽造成慢性肺部疾病病史。造成成人慢性咳嗽的原因很多，常見的情況包括：鼻涕倒流、氣喘、胃食道逆流、急性支氣管炎後遺症、特定降血壓藥物副作用、環境化學物質引發過敏、支氣管擴張症、肺炎、肺膿瘍、肺結核、肺癌、支氣管異物嗆入等。其中，因台灣屬於肺結核流行地區，故衛生署曾推行咳三週快驗痰的宣導，就是希望可以早期診斷肺結核的病患並達到全民防治的效果。以下簡單介紹三種最常造成慢性咳嗽的原因：

1. 鼻涕倒流

鼻涕倒流會刺激咽喉黏膜內的咳嗽感受器而造成咳嗽，造成鼻涕倒流的原因包括過敏性鼻炎、非過敏性及血管性鼻炎和鼻竇炎等。患者常有鼻腔分泌物多、喉嚨後壁癢、常常清喉嚨，而且咳嗽的情形躺在床上睡覺時特別明顯，早上醒來常覺得嘴巴乾燥，並有明顯黑眼圈等表現。治療方式可採用口服抗組織胺及去鼻充血藥物等來給予治療與改善咳嗽情形。

2. 氣喘

多數氣喘患者除慢性咳嗽症狀外，呼吸時常伴隨咻咻的喘鳴聲，而且患者會有胸悶或吸不到氣等症狀；但是有少數氣喘患者的狀況為只有慢性咳嗽而無其他症狀，這一型的患者有一特別名稱為：咳嗽變異型氣喘。氣喘的診斷常需詳細的病史、過敏體質、以及肺功能檢查才能確定患者是否有氣喘，此種氣喘患者的常見治療方式為使用吸入型氣管擴張劑及抗發炎藥物來控制病情的發展。

3. 胃食道逆流

此類患者發生咳嗽的原因可能與胃酸嗆入氣管直接刺激咳嗽感受器有關，或者是因為胃酸刺激食道上或咽喉的咳嗽感受器所引發。患者常有溢酸、胸口灼熱感等症狀，而且咳嗽狀況常發生於三餐飯後或晚上睡覺時。如要診斷是否為此種胃食道逆流類型患者，二十四小時胃酸監測為確定診斷的最佳檢查，而治療方式為改變生活型態以及使用新一代抑制胃酸分泌的藥物。

綜上所言，引起慢性咳嗽的原因有多種情形，尋常的狀況如急性氣管炎後遺症，亦有可能為肺部嚴重疾病所引發，因此碰到此種咳嗽不止的惱人病狀，適當的尋求醫師幫助並接受胸部X光檢查是最好的選擇，多數的患者都可以透過醫師診斷找到其咳嗽不止的病因，部分患者則需接受進一步的相關檢查，以獲得適當的治療。如能與醫師配合早日找出咳嗽的原因，大部份的患者都可免除這惱人的咳嗽並提升生活品質，展開健康幸福的美好人生。