

專題企劃  淨通人體運輸管道

# 你瞭解咳嗽的警訊嗎？

撰文◎胸腔內科 江志騰醫師

咳嗽在於保護呼吸道及清除呼吸道中不要的物質，是屬於身體的防衛性反射，同時它的出現也暗示著身體有了警訊，不宜忽略它真正的問題。



長期咳嗽的人，應檢查平時服用的藥物。

咳嗽是身體的一種生理反射，最主要的目的是為了避免吸入異物或有毒物質，及幫助身體排出呼吸道的痰液。另外，咳嗽也會因咽喉、氣管或支氣管等部分受到刺激而產生，因為這些地方有「咳嗽感受體」。

## 找出正確的咳嗽刺激原因

咳嗽感受體受到刺激，會產生神經傳導

訊息，經傳入神經傳導至位於延髓的咳嗽中樞，再由此中樞發出訊息，經由輸出神經傳導至運動肌肉，引起咳嗽的動作。因此會對這些地方產生刺激的疾病，都可能會造成咳嗽。

### 常見的刺激包括：

(1)發炎的刺激：感冒、氣管炎、肺炎或結核病等。

(2) **機械性的刺激**：吸入異物、粉塵或肺腫瘤等。

(3) **化學性的刺激**：吸入刺激的煙霧或是吸菸等。

(4) **溫度的刺激**：吸入太冷或太熱的空氣。

所以要找到正確的刺激原因，並進行治療，才能讓咳嗽改善。

咳嗽的分類通常分為有痰的咳嗽（痰咳）和無痰的咳嗽（乾咳）。臨床上若咳嗽的時間超過3週以上，稱為慢性咳嗽；小於3週者為急性咳嗽。

### 急性咳嗽

急性咳嗽以發炎最常見，狀況較輕微的，如：感冒、咽喉炎；嚴重的包括肺炎、肺膿瘍等，後者常合併咳血、高燒不退、胸痛、呼吸困難，甚至低血壓，有生命危險。有合併這些症狀的急性咳嗽，宜儘早就醫，請醫師評估。

### 慢性咳嗽

慢性咳嗽的病因更多，可以是沒有立即危險性的，如：鼻涕倒流、抽菸引起的慢性阻塞性肺疾病、胃食道逆流等，也可以是較具危險性的如氣喘，或者是具傳染性的慢性感染，如：肺結核，甚至是致命的肺癌等。所以慢性咳嗽的病人一定要找醫師評估。

醫師通常會安排胸部X光檢查，用以初步排除有無肺結核、肺癌或其他肺實質的病變。不過，慢性咳嗽最常見的病因為鼻涕倒

流、哮喘(氣喘)及胃液食道逆流，而非真有肺部結構上的病變！

## 瞭解咳嗽的警訊

以下說明常見的慢性咳嗽原因：

(1) **鼻涕倒流**：如，過敏性鼻炎、鼻竇炎或鼻中隔彎曲，會有鼻塞、鼻涕。有時鼻涕未從鼻子流出來，反而從鼻後方倒流至咽喉刺激喉嚨，而產生痰及異物感，有「清喉嚨」的咳聲出現。這類患者的咳嗽因姿勢的關係，容易在從站姿變臥姿，如剛躺下睡覺時發生，早上起床常覺得嘴巴乾燥(因夜裡用嘴巴呼吸)，也易睡眠品質不好。此外患者因長期鼻子問題，常合併有黑眼圈。鼻子檢查常見鼻黏膜腫脹鼻中隔彎曲或鼻息肉等合併鼻涕。

(2) **氣喘**：部分氣喘病人並不會喘，反而以胸悶或長期咳嗽為表現。若是患者本身或家族史有過敏體質(例如：過敏性鼻炎、異位性皮膚炎等)、呼吸可聽到喘鳴聲、咳嗽會因接觸過敏原、刺激物或空氣冷熱變化大而引發，或夜間咳嗽加重等現象，就必須考慮氣喘的可能性。

夜間咳嗽是氣喘咳的特色，特別容易發生在固定的半夜2至4時，而非剛躺下時，也常伴隨著胸悶或是夜間喘，咳出來有痰。患者有氣喘，通常肺功能會較差，故運動時比一般人容易喘。診斷需做肺功能，肺功能差者，需做支氣管擴張試驗，肺功能正常者

可做支氣管激發試驗。

**(3)胃食道逆流：**可能合併有胸口灼熱感(燒心)、胸悶、胸痛等症狀。因胃酸逆流至食道甚至咽喉，刺激迷走神經或咽喉引發咳嗽。

胃食道逆流的症狀較常發生於飯後、平躺、吃了油膩或甜份較高的食物。因為飯後胃酸會增加，平躺時因重力與角度關係，胃酸易逆流向食道，吃了油膩食物會減慢胃內容物的排空而增加胃酸逆流的機會，甜份較高的食物則會刺激胃酸分泌。如果在胃和食道之間的括約肌鬆弛時，症狀就容易出現。

胃食道逆流引起的咳嗽，也就較易發生在飽餐後，躺下來睡覺時。另外，如：菸、酒、咖啡會影響胃酸分泌而加重胃食道逆流的症狀，也應避免。這類患者檢查常可發現咽喉腫脹，慢性嚴重者還可能看到咽喉纖維化變白色。診斷可做胃鏡或24小時胃酸監測檢查。胃食道逆流的患者其實很多，但非一定會咳嗽，有些人甚至無症狀。

**(4)慢性阻塞性肺疾病：**是因為長期吸入有毒或刺激物質，造成慢性氣道發炎，引起無法完全恢復的氣流障礙，而造成肺功能損害。最常見的原因是抽菸。據統計，慢性阻塞性肺病的所有病因中，吸菸佔了80%~90%，而抽菸人口中約有15%會得慢性阻塞性肺病。誠如前述，慢性氣道發炎就會引起慢性咳嗽！

這類患者通常咳嗽有痰只是初始症狀，

隨著病程進展，胸悶、呼吸困難會慢慢出現，終至呼吸衰竭。慢性阻塞性肺疾病是全世界主要的慢性疾病及死因之一。所以抽菸的人要小心了！咳嗽正是一個警訊，宜儘早戒菸才是。其他刺激物質包括有粉塵或刺激氣體，通常與職業相關。除了病史，也需做肺功能診斷，根據肺功能的好壞，可做初步疾病嚴重度的分期。

**(5)心因性咳嗽：**心臟衰竭時打出去的血液較少，在上游的肺累積起來，就會造成肺充血甚至肺水腫，進而刺激肺部神經引起咳嗽。這類患者常合併下肢水腫、陣發性夜間呼吸困難、胸悶、心絞痛等症狀。當躺下時，下半身血液回流增加，肺部積水更嚴重，咳嗽及呼吸困難的症狀更會加重。診斷可做胸部X光片檢查及心臟超音波。

**(6)藥物引起：**少數藥物會引發咳嗽。最有名的是一種降血壓藥，稱為血管加壓素轉化酶抑制劑。這種藥物除了降血壓，對腎臟、心臟都有保護作用，其實是非常好的藥。可惜有些人吃它會引起咳嗽。所以長期咳嗽的人應檢查平時也在服用的藥物。

**(7)慢性肺部感染：**如肺結核或慢性黴菌感染。通常易合併發燒、體重下降、咳血或食慾不振。胸部X光片檢查可做篩檢。

**(8)肺腫瘤：**肺腫瘤也會引起慢性咳嗽。危險因子包括抽菸、二手菸、塵肺症、肺癌家族史及長期暴露有毒物質等。胸部X光片檢查可做初步篩檢。★