

## /名医档案/

林滢:苏州市立医院东区呼吸与危重症学科主任,主任医师。擅长:支气管哮喘、慢性阻塞性肺病的规范化诊治。

专家门诊时间:周四全天  
周三下午



## 持续顽固性干咳警惕哮喘

为什么咳嗽总是好不了?

专家介绍,要完全治好咳嗽,首先要分清咳嗽的症状,是干咳还是湿咳。湿咳,就是喉咙里有痰的咳嗽,这一般是呼吸道感染所引起的,这也是咳嗽常见的原因。而干咳则是没有痰的咳嗽,这一般是由于过敏所引起的,烟雾、刺激性气体等同样可以引发干咳。

值得注意的是,如果你的干咳持续了8周以上,应该去医院检查一下肺功能,有可能是哮喘引起的。人们常常把胸闷、气喘作为哮喘的典型症状,但一些非典型性症状也可能是哮喘,其中就包括干咳。

专家介绍,这其实是咳嗽变异型哮喘,这种哮喘又名咳嗽型哮喘、隐匿型哮喘。据国外研究人员提供的数据显示,慢性咳嗽患者中,咳嗽变异型哮喘占24%,位居病因榜第二,这已成为慢性咳嗽主要原因之一。

咳嗽变异性哮喘可发生于任何年龄。这种病多由运动、冷空气、气候变化或上呼吸道感染诱发或加重,有些也可能继发于病毒或支原体感染之后,常被误诊为支气管炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染。

## 咳,咳,咳,为什么咳嗽总不好?

随着冷空气的来临,苏州各大医院里呼吸科门诊又迎来了一波高峰,感冒、咳嗽层出不穷,甚至有人把生病的战线拉得很长,一个月、两个月……咳嗽为什么始终好不了呢?

文/本报记者星华

## 止咳药、抗生素并非万能

很多人在咳嗽的时候,会引发这种担心:“咳嗽就怕咳出肺炎。”

事实上,肺炎是呼吸系统感染,会出现咳嗽症状,但咳嗽不会导致肺炎。相反,咳嗽有助于清理呼吸道,对病情恢复有帮助。所以肺炎会有咳嗽症状,咳嗽总不好而且有发热,呼吸急促、费力,精神不好这些症状需要警惕肺炎,但咳嗽不会咳出肺炎。

专家介绍,对于咳嗽不应该一开始就自行服用镇咳药。特别是老人和儿童,有时无法将痰液有效咳出,容易滞留痰液,如果一咳嗽就给予镇咳药治疗,咳嗽是止住了,但咳嗽抑制后使痰液更难排出,结果会堵塞呼吸道,不但使咳嗽加重,还容易导致肺部感染。因此咳嗽早期应该先进行祛痰治疗,但如果咳嗽非常严重,可以在医生指导下,适当用一些镇咳药。

而一咳嗽就吃抗生素的做法也不可取。

专家介绍,咳嗽在未查明病因前,不要服用抗生素,因为咳嗽不一定只由呼吸道感染引起,感冒、呼吸道过敏等也可能引起,而抗生素对感冒病毒没有抵抗作用。长期服用抗生素等消炎药还会给肠道、肾脏带来副作用。

## 抵御咳嗽,日常护理少不了

## 合理饮水,少量多饮

不论是哪种咳嗽,都应该积极喝水,不要等口渴了才想到喝水。足够量的水,能使黏稠的分泌物得以稀释,容易被咳出。

## 清淡饮食,避免生冷油腻

咳嗽患者饮食以清淡为主,多吃新鲜蔬菜,可吃少量瘦肉或禽蛋类食品。切忌油腻、鱼腥。水果不可或缺,但量不必多,风热咳嗽不可吃橘子。酸味食品,有敛痰的效果,不利化痰,最好要少吃。

## 保持室内空气清新

家里要定时开窗通风,还要保持室内湿度,这样有利于呼吸道黏膜保持湿润状态和黏膜表面纤毛摆动,有助痰的排出。

## 耐寒训练,增强体质

从初秋起可以用冷水洗脸,擦浴,或定期让肌肤与清爽空气做亲密接触。但要注意把握一个度,寒潮来临时不可盲目“冻”,以免锻炼不成反而受寒。

## 生活中如何保护颈椎?

嘉宾:沈军 苏州市立医院骨科主任医师、教授、博导

在大家的传统观念里,颈椎病是到老了才会得的病。但是由于现代人们生活方式的改变,手机、电脑等使用时间的增加,颈椎病人正在年轻化。

平时生活中应该如何注意保护颈椎呢?

1. 电脑抬高至与眼睛同高;低头伏案工作过久后,活动颈部;
2. 加强颈肩部肌肉的锻炼;
3. 避免高枕睡眠,选择较矮的枕头(可中间低两端高,长度超过肩宽10cm、高度以头颈部压下后一拳头高为宜),平躺睡眠,可选择硬枕,放松颈部后方肌肉;
4. 注意颈肩部保暖;

5. 避免头颈负重物,比如颈部悬挂很重的包等;

6. 坚持规律运动,能使长期处于紧张状态下的颈背部肌肉得到松弛。

## FM91.1《天天健康》预告

11月20日(周一)

## 超健康学院:儿童补钙有讲究

嘉宾:朱磊 张家港市第一人民医院儿童外科副主任医师

朱文清 苏州大学附属儿童医院药学部主管药师

11月21日(周二)

## 大医生:肝硬化防治

嘉宾:殷国建 苏大附二院消化内科副主任、主任医师

11月22日(周三)

## 超健康学院:小雪话养生

嘉宾:周运海 苏州市中医医院呼吸科主任中医师

11月23日(周四)

## 中医侃侃:膏方养生

嘉宾:李乐军 苏州市中医医院脑病科副主任、主任中医师

11月24日(周五)

## 大医生:早产与早产儿

嘉宾:张芸 苏州高新区人民医院产科主任、主任医师

殷其改 苏州高新区人民医院儿科主任、主任医师