久咳别盲目止咳 辨证调理更有效



很多人感冒好了，咳嗽却迟迟不走，一拖就是几周甚至一两个月，白天扰人、夜里难眠，只能吃止咳药缓解症状。但是，咳嗽本是身体的保护机制，帮气道排出痰液、异物和病菌。盲目镇咳，只是关掉了报警器，问题还留在里面。



为什么不能一咳嗽就吃止咳药

强行抑制咳嗽中枢，痰液排不出去，瘀积在气道，细菌更容易繁殖，炎症反复发作。痰多的时候用强效镇咳药，好比把垃圾堆在家里不清理。中医说：“见咳止咳，如饮鸩止渴。”先找病因，再谈止咳才是正道。

用药规范：镇咳药抑制咳嗽反射，适合无痰干咳；化痰药稀释痰液、促进排痰，痰多优先选化痰药。痰多单用强力镇咳药，会加重肺部感染。还有人一咳就服用抗生素。其实，大部分久咳患者并不是细菌感染，服用抗生素不仅无效，还会破坏呼吸道和肠道菌群，降低抵抗力，让咳嗽拖得更久。

久咳先分清证型

中医治咳，关键在于辨证施治，证型不同，调理思路差别很大。

风寒咳嗽：怕冷、流清涕、痰白稀、遇冷加重。宜疏风散寒、宣肺止咳，生姜、葱白、紫苏煮水饮用，注意保暖，忌生冷饮食。

风热咳嗽：咽痛口干、痰黄黏稠、黄鼻涕。宜疏风清热、润肺化痰，可以用梨皮、川贝、枇杷、金银花进行调理，少吃辛辣煎炸食物。

痰湿咳嗽：痰多黏腻、胸闷乏力、胃口差，属于脾虚生湿、痰湿阻肺。治疗重点在于健脾化痰，可用陈皮、薏米、茯苓煮粥，避免摄入油腻甜食。

阴虚燥咳：干咳少痰、咽痒、夜间加重、手心发热，多见于体虚人群，宜养阴润肺，百合、麦冬、银耳、沙参炖汤，不熬夜，忌辛辣食物。

简单自测：看痰色质地、怕冷还是怕热、咽喉干不干，大致就能区分。还有肝火犯肺咳嗽，压力大、易生气的人多见，情绪波动后阵发性呛咳、干咳，口苦、胁肋发胀，单靠润肺效果有限，需要疏肝清肺，少生气，少摄入浓茶和烈酒。

久咳的常见“幕后黑手”

咳嗽超过8周属于慢性咳嗽，要警惕感染后咳嗽、咳嗽变异性哮喘、胃食管反流、鼻后滴漏。很多咳嗽根源不在肺：比如鼻后滴漏综合征，根源在鼻炎、鼻窦炎，分泌物顺着鼻咽部往下流，持续刺激咽喉，总感觉喉咙有异物、总想清嗓子；胃食管反流引发的咳嗽，很多人甚至没有明显的胃灼热，只表现为长期咳嗽，很容易误诊。这也是中西医结合的优势，西医查找病灶，中医根据全身症状辨证调理，标本兼顾。

（据《医药卫生报》）

气温一降血管易“堵” 警惕脑梗心梗肺栓塞

随着天气日渐转冷，医院里脑梗、心梗患者明显增多。有些人血压、血糖控制得不错，却忽略了季节对血管的影响。秋冬季节血流变慢、血液黏稠度升高、血管收缩，血栓更易“找上门”。

为什么天冷血管容易“堵住”？ 血栓形成与血流减慢、血管内皮损伤以及血液高凝状态等因素有关。进入秋冬，寒冷刺激会使交感神经兴奋、外周血管收缩，导致血压升高、心脏负担加重。天冷后活动减少、饮水不足，也可能使下肢静脉血流减慢、血液浓缩，增加血栓形成风险。此外，秋冬呼吸道感染高发，炎症反应可能增强血液凝固倾向。

2025年，复旦大学附属中山医院等机构的研究人员在《欧洲心脏杂志》上发表了一项全国性研究，纳入百万余例心梗患者。结果发现，气温下降后2天至1周，心梗发病风险明显升高。

血栓一旦堵住重要血管，轻则造成组织缺血、功能受损，重则可能在短时间内危及生命。血栓堵在不同位置，后果也不一样：堵在脑血管会造成脑梗；堵在冠状动脉是心梗；堵在下肢深静脉，血栓脱落，可能随血流进入肺动脉，形成肺栓塞。大面积脑梗、肺栓塞、急性心梗都可能在短时间内危及生命，救治必须争分夺秒。

脑梗

该病多与脑动脉粥样硬化、斑块破裂后形成血栓有关，也可能由心脏内形成的血栓脱落、随血流堵塞脑血管引起。常见症状为一侧肢体短暂麻木无力、说话含糊、口角歪斜、一过性眼前发黑、走路不稳，部分患者可能在短时间内自行缓解。急性脑梗越早治疗效果越好，后遗症也就越轻。

肺栓塞

这类急症表现为无明显诱因的突然憋气、胸闷、胸痛，甚至咯血、晕厥。肺栓塞的重要病因之一是下肢深静脉血栓形成，久坐、长期卧床、手术后活动减少等都是重要风险因素。患者常表现为单侧腿突然肿胀、疼痛，皮肤发红、皮温升高。一旦怀疑发生下肢静脉血栓，应尽早就医做血管超声；切记不要按摩、揉搓肿胀的腿，以免血栓脱落。

心梗

心梗通常是冠状动脉急性阻塞，导致心肌严重缺血甚至坏死，多表现为突发胸痛、胸闷、压榨感，常伴大汗、恶心。部分老年人和糖尿病患者胸痛可能不明显，只表现为乏力、憋气、冒冷汗、上腹不适，即“无痛心梗”，容易被忽视。若出现疑似心梗症状，应立即停止活动，采取舒适的休息姿势并拨打120，不要自行驾车前往医院。

秋冬护血管，生活细节和用药需两手抓。

保暖要到位。出门戴帽子、围巾，护好头颈；起床要慢，醒后先躺1分钟、坐1分钟再起身。

晨练别太早。等日出后气温回升再出门，避开清晨血压高峰；适量饮水，避免血液浓缩；坚持适度活动，不久坐，长途乘车时定时起身活动。

遵医嘱用药。抗凝、抗血小板药不能自行减量或停用，否则可能诱发脑梗、心梗复发。

（据《大河健康报》）

本版组稿 李鹤

■社址：河南省周口市周口大道中段6号 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书：豫周1902号 ■本市每份零售价：1元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内