

古諺云:「醫生怕治咳,土水怕抓 漏。」若就醫生觀點來看,治咳真的 很困難嗎?為什麼這句話會流傳這麼 久,而且大家都這麼相信咳嗽本來就不 好處理?咳嗽成因繁多,病人若無法找 到真正原因,就一味吃咳嗽的藥,有時 候治療效果很差,甚至無效。

## 分別是威冒或氣喘的咳 若久咳請做記錄

若是感冒的咳嗽,頂多三、五天、一 個禮拜、兩個禮拜也就好了。病人通常 會來找我們,都是已經咳了很久,連咳 兩、三個禮拜以上,病人甚至早已尋求 過西醫的診療。遇到這類病人,我會向 病人分析「咳嗽比較像哪一個問題」。 當然,病人也有可能要回到西醫做進一 步的檢查、照 X 光, 尋找別的原因, 因為咳嗽的成因有很多種,較需要醫師 費心思做一些檢查,或者做進一步的診 斷,找到原因加以治療。

感冒造成的咳嗽,是最普遍的原因。 感冒的咳,有的人可能只是咽喉癢癢 的、刺刺的會痛,有的人則咳的比較 深,甚至有些病人咳起來會像氣喘(臺 語叫「蝦龜喘嗽」)。有些病人咳起 來,讓旁人覺得血管似乎快要爆掉了, 這種咳,有時會伴隨一些喘鳴聲,肇 因於細支氣管可能痙攣或卡了很多痰, 氣體的交換沒辦法順暢,所以病人會 有點像氣喘,但不是真的氣喘,只是 咳起來很像。氣喘類的咳嗽,一般要 用一些支氣管擴張劑,中藥方面則用 一些麻黃類的藥物來擴張支氣管,讓 痰比較好排出來、讓痙攣放鬆,症狀 也就會改善了。

病人求診之前,建議先記錄自己的咳 嗽情況。假設咳嗽超過兩、三個星期, 就要把它記錄下來,看醫生之前,病人 自己可以做一個小抄,預防看醫生時萬 一緊張,腦袋就變得一片空白,或者常 忘東忘西,原本想跟醫師説的,卻通通

忘記了!有小抄在手,病人自己咳嗽咳 了多久,咳嗽是否有痰,痰是呈現泡泡 的、黏黏的,還是有黃色的痰、綠色的 痰、黑色的痰,甚至咳到有血絲了,通 通可以搞得清楚。詳實記錄,有助於讓 醫生了解病人的咳嗽情形,因為不同的 咳嗽樣貌,代表不同的意義。

### 何時會咳怎麼咳 說分明才好對證

病人什麼時候容易咳嗽?一天二十四 小時,有的人一早起來會咳、有的人一 天到晚在咳,有的人晚上要躺下睡才開 始咳。了解病人白天咳還是晚上咳、不 同時間或不同樣式的咳嗽,我們就可以 判定它可能是屬於哪一類。

不管病人咳了多久、有沒有痰、痰的樣子、咳嗽好發的時間、加重或減輕的因素,透過記錄,有助於病人思考及看診時的自述,醫生就很容易判斷它比較像哪一種咳嗽,並對症下藥。中醫講

「望、聞、問、切」,

治療咳嗽上,我們會問的就是這些問題。事實上,醫生並不害怕治療咳嗽,只擔心病人沒有講清楚時,在治療上較沒有辦法針對問題的癥結來處理。

對於一般咳嗽,以時間 點來看,依我們的經驗, 如果是晚上睡前的咳 嗽,這種大概分為兩個情況,一種就是 類似氣喘的咳嗽,因為晚上溫度一般比 白天低,比較低的溫度會導致氣管容易 熱脹冷縮、容易收縮,正常人即使氣管 收縮,空氣應該還是過得了,但是氣喘 病人的氣管較易攣縮,容易讓空氣過不 去,或容易被痰卡住,這時就會發出喘 鳴聲,這類病人晚上會咳得比較厲害。 天氣轉變時也非常明顯,因為溫差的關 係,熱天變冷、冷天變熱時,有時候病 人氣管還來不及反應便攣縮了、氣喘就 會發作。

#### 火燒心晚上咳 治腸胃不是氣管

另外,很流行的一種咳嗽,嚴格的 說,它不是咳嗽而是胃酸逆流造成的, 因為喝咖啡、吃甜食會讓整個胃酸逆流 上去。但為什麼是晚上發生呢?最主要 是晚上病人躺下來就寢,胃酸可能因為 一些緊張、壓力的關係,賁門沒有關得 很好,導致胃酸逆流上到咽喉,刺激咽 喉產生咳嗽的反射,所以就會咳。

病人會不舒服,因為咽喉乾乾的,有 點發炎,所以常會清喉嚨或乾咳,這種 病人常會主述胃不舒服,臺語叫「火燒 心」。胃酸逆流進食道時,食道會產生 燒灼感或辣辣的、不舒服的感覺、或胸 口悶等情況,即胃酸逆流引起的咳嗽。 所以一般晚上咳嗽,我們可能會猜想是 感染造成氣喘或是胃酸逆流的這種咳嗽。

若氣管痙攣,要開一些擴張支氣管 的藥,但屬於胃食道逆流,吃感冒藥 就沒有效,因為重點不是氣管,而是



腸胃的問題,所以要開制酸劑或腸胃 蠕動的藥,有些病人嚴重一點,甚至 有必要做胃鏡,看看胃、十二指腸有 沒有一些潰瘍或其他問題,然後吃特 別針對胃酸逆流的藥物,一般就可以 有效的改善咳嗽。

#### 肝木克脾土 靠放鬆情緒壓力

預防胃食道逆流,要避免吃甜食、 皮帶不要勒太緊、睡前避免吃宵夜、 喝含糖飲料,可從生活習慣及飲食上 著手減少發生率。中醫認為,胃酸逆 流基本上跟情緒壓力是有關係的,也 就是情緒壓力影響陽胃蠕動,中醫專 有名詞叫「肝木克脾土」,即情緒壓 力導致腸胃蠕動異常,通常在治療上, 中醫可能不會像西醫開立制酸劑,我 會開一些放鬆心情、緩解腸胃緊張的 藥物,讓陽胃放鬆,讓它不會動不動 就逆流,這樣才可以真正改善。胃酸 逆流根本不是氣管的問題,我要處理 病人的情緒、壓力,讓病人放鬆才能 根本的改善胃酸逆流所導致的慢性咳 嗽。

# 鼻涕倒流也會咳 反覆發作可調體質

病人感冒通常會有「病質」,而且 通常感冒都是「新鮮的」,新鮮是説 發生感冒頂多一、兩個禮拜,不會太 久,要説已感冒三個月了的比較少。 但我碰過病人自述已經咳嗽三個月了, 但一把脈、一問,卻發現病人其實是 反覆感冒,等於是感冒快好了又吹到 風、又吃了冰、又一些因素導致病人 一再感冒。

除了我們很熟悉的感冒喉嚨痛、喉 嚨癢症狀之外,有些咳嗽,若在白天 咳,有可能就是感冒,或者過敏,如 我們很熟悉的鼻子過敏。但鼻子過敏 跟咳嗽有什麼關係?有些咳嗽,我們 後來追根究柢,發現它是因為過敏, 或屬於鼻子的不舒服或鼻竇炎等因 素,造成了鼻涕倒流,從鼻腔倒流到 咽喉這個地方而刺激咽喉,導致病人 不斷的咳嗽,所以病灶在鼻子,有些 病人到最後病情轉好,可能是去找耳 鼻喉科醫生清了鼻子,或開了一些針 對鼻子、鼻涕分泌物的抑制藥物而改 善了鼻子的問題,連帶的咳嗽就改善 マ。

如果病人的咳嗽一直好不了,我會 問病人有無鼻涕倒流?有些病人不曉

得那是病,若躺下身 鼻涕就流不停,

甚至不斷地將鼻 涕吞下肚,病人 不曉得那正是病 因,或者以為 那是正常的現 象。有些病人 在耳鼻喉科做進 一步檢查後,發

現有很多的鼻涕、分 泌物,改善其症狀之 後,咳嗽也就好了。

治療鼻子的問題,若屬急性的、緊急的,或者是比較不舒服的情況下,至耳鼻喉科進行局部的症狀處理,能獲致不錯的療效。但是,如果一直反覆的發生,我們中醫講那是體質的問題,要分辨屬於哪種體質來對症下藥、調整體質改善鼻涕倒流。

### 釐清是否藥物副作用

胃酸逆流、鼻涕倒流、氣喘是慢性咳嗽最常見的原因。門診時,我會先問最常見的上述三種原因,但我門診曾經遇過三位病人,莫名其妙一直咳,怎麼吃藥都吃不好,詳細了解之後,竟是吃藥引起的。原來,病人吃的降血壓藥物,當中有一類藥物會產生慢性咳嗽,很可能使用了三個月到半年便產生了這個症狀,後來病人停止用這類藥物,也不是馬上就不咳了,大概將近半年的時間才慢慢讓咳嗽緩解,這當中也包含我們持續為病人調理。

要提醒民眾一個概念,一些症狀可能是因藥物所引起的,特別是西藥常有一些很特別的副作用。當病人服用一段時間的藥物後,若發現有些症狀無法解釋,建議拿著藥物到自家附近的藥局或到醫院的藥劑部來諮詢。像花蓮慈院藥劑部設有藥物諮詢的單位,可為您查詢每個藥物的常見副作用,很多藥物都有仿單,都會詳細記載吃了可能會對肝臟、腎臟有影響,或者產生皮膚疹子、造成噁心、造成慢性咳嗽等,民眾可以多多利用。

## 久咳不癒 建議詳細檢查找病因

有極少數的咳嗽是有問題的,病人可能要去照X光,為什麼?有些慢性咳嗽可能是肺結核引起的,肺結核在東部的盛行率很高。有些病人可能罹患了「慢性阻塞性肺疾病」,這種咳嗽有可能聚因於病人是老菸槍,咳嗽跟病人的油菸、有關,所以這類咳嗽很清楚的跟病人的大人是老菸槍,咳嗽跟病人的病人是老菸槍,咳嗽跟病人的大人是老菸槍,咳嗽跟病人的大人。有人是不管,有人。有人,是有些人咳嗽咳了老半天,,因為若是肺癌,被發現時往往已是很晚期了,像肺腺癌就常是,病人當然不會咳嗽啊!

若咳嗽了兩、三個禮拜以上都好不了,西醫會為病人照張 X 光片,先做肺部初步檢查,若看到有一些不該看到的陰影,可能進一步要做電腦斷層,甚至要做切片檢查,看看裡面的細胞到底是肺結核感染或肺癌。癌症若能愈早發現愈好,有利於後續動手術或做化療處理。咳嗽不容小覷,民眾一定要把它當一回事,特別是咳了一、兩個禮拜以上,要到醫院做詳細的檢查及治療會比較適當,千萬不要諱疾忌醫,才不會延誤病情。

(聽打/羅澺澐 整理/黃昌彬,大愛廣播「大愛中醫館」節目內容) ፟