

咳嗽

一、病況描述:

1.定義:咳嗽是身體的一種防衛性反射動作,當咽喉、氣管、支氣管受到感染或刺激時,用以將呼吸道的黏液或異物排出體外。

2.臨床表現: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持續三週以上,則稱為慢性咳嗽;反之即為急性咳嗽。

3.造成原因:

痰咳常見於各種上呼吸道感染、氣管炎、肺炎等。

乾咳常見於上呼吸道感染的尾聲或受到灰塵、菸、乾、冷空氣或環境污染、刺激、過敏物質的刺激所引起。急性上呼吸道感染後的乾咳可因鼻涕倒流或輕微氣喘而持續數週,且常在夜間加重。

急性咳嗽大部分是由上呼吸道感染所引起。

慢性咳嗽的原因較多:

鼻涕倒流:如過敏性鼻炎,鼻竇炎會有鼻塞、鼻涕造成鼻涕流至咽喉刺激喉嚨,產生痰及異物感。

氣喘:慢性乾咳常在夜晚,凌晨較嚴重,有時併有陣發性喘鳴。

胃食物逆流:胸口會有灼熱感,因胃酸逆流至食道,刺激呼吸道引發咳嗽。

慢性支氣管炎:連續兩年,每年咳痰的時間超過三個月。最常見於抽煙者,晨起痰最多。

支氣管擴張症:週期性的咳嗽,痰多而濃稠。

慢性肺部感染:如肺結核。

藥物引起:最常因服用血管收縮素轉化?抑制劑(高血壓藥)而產生乾咳。

肺腫瘤:有抽煙的人,長期咳嗽,咳血的人須排除肺癌的可能性。

4.結果:感冒的咳嗽通常不會超過兩週即可痊癒。但若超過三週時,必須找出原因對症下藥,即可改善症狀。絕不可一味給予止咳藥,否則有可能延誤病情,無法收拾。

二、預防:

1.吸煙者務必戒菸,未吸煙者勿吸入二手煙。

2.平時多喝水,避免飲用刺激性飲料。

3.密閉空間需保持清淨的空氣並維持一定的濕度、溫度,且按時清洗更換空調濾網。

4.注意日夜溫差,自我保護禦寒,少出入空氣污染、通風不良、人口擁擠之場所。必要時可戴上口罩預防。

三、如何自我照護:

1. 多喝溫開水約每天8-10杯,以利排痰,並減緩喉嚨的刺激。

2. 盡量避免使用綜合療效的感冒藥或他人的咳嗽藥。須針對不同的症狀給予不同的藥物治療,以減緩療程。如有不斷的乾咳,可給予有效的鎮咳劑;但痰咳則不應給予止咳藥,必須將呼吸道的痰黏液加速排出,以預防細菌感染。因此有痰應盡量咳出不可忍住。

3. 睡覺時枕頭抬高以減緩乾咳。

四、什麼時候需要找醫師(醫護人員)

1. 咳嗽時間超過三週以上。

2. 有高燒不退、呼吸急促、困難、喘鳴聲、胸痛、胸悶、咳血、體重減輕、心律不整、暈倒等症狀時。
3. 咳嗽原本已好轉,卻又突然惡化或有細菌感染症狀時,如有黏液濃樣痰。