

夜来咳嗽声，失眠知多少

文 / 山西阳泉煤业(集团)有限责任公司总医院 王维

“咳咳咳、咳咳咳……”，相信很多人都有过晚上因咳嗽而睡不好，白天无精打采的经历。现在，如果有人跟你说咳嗽不是什么坏事，甚至是一种正常的现象，会不会刷新你的认知呢？

没错，咳嗽其实是人体的一种自我防御表现，通过咳嗽可以排除自外界侵入呼吸道的异物及呼吸道中的分泌物，消除呼吸道刺激因子，在防御呼吸道感染方面具有重要意义。但是，咳嗽也有不利的一面，长期咳嗽不仅会加重我们的身体负担，引发呼吸道损伤甚至气道出血，频繁、剧烈的咳嗽还会严重影响日常工作和生活与社会活动，需要及时治疗——这与很多人对咳嗽的“第一印象”（我是不是生病了？）颇为相似。

感觉自己生病了，不少人第一时间会想到用药；不过，咳嗽的病因比较复杂，应先明确病因再进行针对性治疗，不能随意使用药物。

今天，通过几个问题，我们就来聊聊咳嗽的相关知识。

问题一：频繁咳嗽怎么办？

一般来说，可以自行在药店购买、用于治疗咳嗽的药物主要有两类：镇咳药和祛痰药。

1.镇咳药

如果咳嗽症状较轻、痰量很少，没有其他明显症状，可选用止咳祛痰的复方制剂，如市面上常见的止咳糖浆。

如果咳嗽剧烈、痰少，即以干咳为主，并影响到睡眠、工作、学习，可使用强效镇咳药，如喷托维林、右美沙芬等。需要强调的是，自2024年7月1日起，右美沙芬已被列入第二类精神药品目录；而早在2022年，右美沙芬口服单方制剂就已被禁止通过网络零售。因此，对于右美沙芬我们需要格外注意。服用右美沙芬可能会出现头晕、轻度嗜睡等不良反应，所以，服药期间

应避免驾驶机、车、船，不要从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。另外，2岁以下儿童不建议使用右美沙芬。

2.祛痰药

如果咳嗽以黏稠性痰为主，且痰量较多，特别是出现发热者可能伴有肺部感染，应到医院就诊。同时，辅助治疗应以祛痰药为主（如乙酰半胱氨酸、氨溴索、桉柠蒎等），不可使用中枢性镇咳药，以免痰液排出不畅，加重感染。

对于使用乙酰半胱氨酸的患者，需要注意以下几个方面：①泡腾片不得直接口服，必须溶解后服用；②乙酰半胱氨酸吸入制剂在吸入时可能对呼吸道黏膜产生刺激，造成支气管痉挛，支气管哮喘患者慎用；③可能对胃肠道造成刺激，胃溃疡、胃炎患者慎用；④与硝酸甘油合用可增加低血压和头痛的发生风险；⑤乙酰半胱氨酸会降低青霉素、头孢菌素、四环素等抗菌



药物的药效,当患者混合细菌感染时,不可并用,必要时可间隔4小时交替使用。

问题二:自行服药需要注意什么?

针对咳嗽的不同症状选择药品,服药前要仔细阅读说明书,尤其是一些复方制剂或含西药成分的中成药,以防重复用药。

特别的,儿童不可服用含可待因的止咳祛痰药。高血压患者在服用含麻黄碱类及甘草类成分的止咳祛痰药时,需注意这些药物对血压的影响。糖尿病患者在使用糖浆制剂时,需注意监测血糖。

问题三:咳嗽时饮食上需要注意什么?

在咳嗽期间胃肠道消化功能也受到影响,往往会出现纳差(食

量减少)。此时,饮食应以清淡爽口为主,饭菜不宜过咸,最好吃一些米粥、汤面等半流质食物,多吃新鲜蔬菜,可以适当喝些雪梨汤、荸荠汤等清热生津饮品。另外,疾病初愈、咳嗽渐缓时不宜大肆进补,否则反而可能导致病情反复。因此,不建议吃过多油炸、油腻食品,以及辛辣、刺激或甜腻食物;牛肉、羊肉等温热食物尤应少吃。

问题四:生活中应该如何预防咳嗽?

(1)戒烟:戒烟的同时还需要避免被动吸烟,因为烟中的化学物质可引起支气管痉挛,从而增加呼吸道阻力。另外,烟中的化学物质还会使支气管黏膜分泌物增多,使病原体在肺及支气管内繁殖,可能引起慢性支气管炎。

(2)保暖:在寒冷的季节应该

注意保暖,避免受凉。寒冷会降低支气管的防御功能,引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出受阻,导致感染。

(3)锻炼:加强体育锻炼、增强身体素质,以提高机体的免疫力和心、肺的储备力,可选太极拳、五禽戏、保健操等项目。

(4)预防感冒:根据季节变化及时加减衣服,预防感冒,有条件者可做耐寒能力锻炼。

(5)做好防护:戴口罩,少去人员密集的公共场所,避免粉尘、烟雾和刺激性气体对呼吸道造成影响。

最后,药师再次提醒大家:咳嗽的病因比较复杂,应先明确病因再进行针对性治疗,不能随意使用药物。如果咳嗽后用药治疗3天症状无好转,请及时到医院就诊,以免耽误病情。**我们与人**