

喉嚨裡的風暴 當咳無止盡...

文／中醫內科 醫師 陳銘倫

呼吸系統非常敏感，而咳嗽是這系統的重要防禦機制，透過咳嗽我們可將不好的東西排出，以免壞東西進入氣管到肺部。如痰、食物等，我們都可藉著咳嗽咳出。所以當年紀太大而無力咳嗽時，常會導致肺炎等疾病。

我們將咳嗽依時間長短區分為一症狀持續3個星期以內為「急性咳嗽」，症狀超過3個星期為「慢性咳嗽」。急性咳嗽常見於上呼吸道感染、肺炎、肺栓塞、肺水腫；慢性咳嗽常見於慢性支氣管炎、鼻涕倒流、氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核、肺腫瘤、胃食道逆流、心衰竭。藥物也會導致咳嗽，最有名的就是降血壓藥，一吃就咳，停掉就戲劇性的改善，這時就要請醫師重新調整降血壓藥了。

有些咳嗽背後隱藏著致命的病因，但有些咳嗽並不致命，為何仍需治療呢？因為長期咳嗽會使晚上睡不好，導致白天無法專心唸書和專心工作；劇烈的咳嗽更會引起胸腹部疼痛和頭痛；咳嗽過於用力可能造成尿失禁；在公眾場合咳到引人注目也是難以避免的。

一聲咳嗽百樣情

那麼中醫是如何治療咳嗽呢？我在這裡用比較簡單的方法讓大家稍微瞭解。中醫對於疾病的分類是參考自然界的變化而來，如風寒暑濕燥火等外因，怒喜思背恐驚等內因；對於人體的認識是從肝心脾肺腎等五臟；病理機轉則從氣血陰陽而來。由此可見，中醫與西醫不論是對疾病的看法或是治病的方法，都是不一樣的，分述如下：

● 急性上呼吸道感染

多因氣候變化、冷熱失調、人體抵抗力下降、風邪侵襲人體而發病。根據病人患病屬性的不同，我們採取不同的治療方式，如風寒束表用荊防敗毒散治療，風熱犯表用銀翹散治療，暑濕襲表用新加香薷飲治療，燥邪犯表用杏蘇散或桑杏湯治療，氣虛外感用參蘇飲治療，陽虛外感用麻黃附子細辛湯治療。

● 慢性支氣管炎

常因外邪反覆侵襲，導致肺脾腎三臟功能失調。痰濕蘊肺用二陳湯合三子養親湯治療，痰熱鬱肺用定喘湯治療，肝火犯肺用黛蛤散加龍膽瀉肝湯治療，肺陰虧耗用沙參麥冬湯治療，脾腎陽虛用真武湯治療。

● 慢性阻塞性肺病

因長期吸菸而破壞肺部，中醫學稱的「肺脹」，也與肺脾腎虧虛有關。肺氣虧虛用補肺湯加玉屏風散治療，脾虛痰濕用參苓白朮散治療，腎氣虧損用金匱腎氣丸治療，痰郁氣結用四逆散加二陳湯治療。

● 氣喘慢性期

肺氣不足用玉屏風散治療，氣陰兩虧用玉屏風散加生脈散治療，脾虛用六君子湯治療，腎陽不足用金匱腎氣丸治療，腎陰虧損用六味地黃丸治療，陰陽兩虛用河車大造丸治療。

● 肺癌

陰虛毒熱用養陰清肺湯加百合固金湯治療，脾虛痰濕用四君子湯治療，氣血瘀滯用化痰導瘀湯治療，氣陰兩虛用生脈散治療，肺腎兩虛用金匱腎氣丸治療。

● 過敏性鼻炎

肺氣虛弱用玉屏風散加蒼耳子散治療，肺脾氣虛用補中益氣湯治療，腎元虧虛選用金匱腎氣丸加玉屏風散治療，脾虛痰阻用六君子湯加蒼耳子散治療，風熱乘肺用辛夷清肺散治療。



由上述治療方式可以看出，中醫是以疾病侵犯人體後，人體表現出來的症狀作為分型治療的依據，也就是所謂的「辨證論治」。

喝茶治咳妙無窮

除了以上述中醫藥方治療之外，適當的茶飲也可幫助病人更快止咳。以下介紹數種茶飲提供參考：

- 1. 款冬菊花茶：**款冬花12克、菊花9克、薄荷6克、射干6克、甘草6克。所有藥材用水過濾後，以450cc熱開水沖泡約10-20分鐘，可酌加少許蜂蜜或枸杞。適用於熱性感冒初期，薄荷可改善咽喉痛及發燒，還可發汗；射干可改善熱性感冒初期痰多現象。
- 2. 紫蘇薄荷茶：**紫蘇12克、薄荷12克、綠茶8克、生薑兩片、紅糖半匙。紫蘇、薄荷用水過濾後，將所有材料連同生薑一起用熱開水沖泡15-20分鐘，加入紅糖。紫蘇與生薑除可發汗，還可調整腸胃，對於腸胃不適型的感冒功效很好。
- 3. 水梨貝母茶：**水梨半顆、浙貝母22克、綠茶5克、薑兩片。先將綠茶用熱開水沖泡5分鐘、取茶湯。將水梨切片洗乾淨，放入鍋中煮爛並加入薑片，再加綠茶即可飲用。貝母有鎮咳止熱痰的作用；梨在中醫上走肺經，可潤肺止咳養陰生津，只是有點偏涼，寒性體質不可服食過量。
- 4. 參耆茶：**黃耆20克、黨參20克、枸杞18克、甘草8克、西洋參10克。上述材料放入鍋中，加6碗水，以大火煮滾，再改以小火煮至3碗水，即可飲用。此茶飲對於身體虛弱患者極具功效。
- 5. 天水二號：**此為中國醫藥大學附設醫院特有茶包，內含烏梅、山楂、甘草、大棗、白話梅、麥門冬、五味子，可生津止渴、保護喉嚨、防止音啞。許多老師、歌手等常用喉嚨的職業，多喝可護嗓。對於接受放療導致口乾舌燥的癌症患者，也有舒緩功用。
- 6. 天一神水：**亦為中國醫藥大學附設醫院特有茶包，內含吉林參、紅棗、麥門冬、浮小麥、五味子，可補氣安神。



咳從口入應慎食

在飲食方面，我要提醒正在咳咳不休的民眾：

1. 忌辛辣：如辣椒、辣醬、韭菜、蔥、大蒜等，易助火生痰，使體內炎症加重。
2. 忌油膩：如豬油、牛油、肥肉、烤鴨、烤乳豬等，性膩，易生痰濕。
3. 忌腥膻：如海蝦、蟹、帶魚、海鰻、黃魚等。
4. 忌吸煙：吸煙對呼吸道危害最大，除了會引起發炎，且是誘發物，故應絕對禁煙和不接觸煙味。吸煙還會刺激氣管腺體分泌，損傷纖毛排痰運動，易致感染。
5. 忌過甜食品：如糖類、酒釀、甜飲料等，易使痰液積聚而加重病情。
6. 忌冷飲：如生冷瓜果、涼拌、冷飲等，易使氣管痙攣，黏膜上皮細胞活動減慢，以致加重咳嗽，不易排痰。
7. 忌興奮之物：如咖啡、酒精等。



日常生活方面要注意以下幾點：

- (1) 保持空氣流通
- (2) 隨時保護喉嚨
- (3) 睡眠充足
- (4) 鍛鍊身體，增強體質，以提高抗病能力
- (5) 禁止吸菸
- (6) 維持居家環境清潔
- (7) 注意氣候變化，預防感冒
- (8) 天氣變化大時可戴上口罩
- (9) 不吃甜品
- (10) 多喝溫開水

請大家千萬別輕忽咳嗽隱含的警訊，尤其不明原因的長期咳嗽，務必到醫院詳細檢查，照張胸部X光，排除肺結核或者肺癌的可能。🌐