

慢性咳嗽真擾人

中醫治咳 攻防有術

文·圖／中醫內科 主治醫師 廖祥琳

65歲的李伯伯平時就覺得喉嚨有痰不易咳出，兩個月前感冒之後，問題更加惡化，每每在吹到冷風或是在說話當中，咽喉處突然一陣癢感而咳咳不休，晚上甚至會咳到影響睡眠。他到醫院檢查並未發現異常，服用止咳藥的效果又不好，因而來看中醫。

李伯伯候診時雖然戴著口罩，仍然無法控制咽喉的癢感而咳個不停，還不時胸悶作喘。醫師診察發現，他的咳嗽表現有兩種型態：一種是咽中有痰梗感，且有鼻涕倒流的現象，以致於常常會清喉嚨咳幾聲，這是感冒之前就有的症狀；另一種則是因為咽癢而覺得有一股氣突然自胸部上衝到咽喉，這是感冒之後才比較明顯的咳嗽型態。在痰的部分，3週前痰黃而黏，最近卻較難把痰咳出來，甚至有咽乾咽緊的感覺，而他咳出的痰液，除了中間有黃黏痰之外，旁邊也混雜有如口水泡沫般清稀的水狀痰。

經過診察辨證，醫師開給他中藥處方並囑咐平日飲食衛教。李伯伯在服藥1週內便覺咽癢咳嗽緩解，再調理2-3週後，咽中痰梗感的老毛病也隨之減緩。

咳嗽原因多，久咳不癒要小心

在中醫內科門診，類似李伯伯這樣咳嗽的患者為數不少，其特徵是咳嗽反覆難癒，檢查無異常，但若停服止咳藥則咳嗽又作，並且常有咽癢清喉、遇冷或說話時容易誘發的現象。患者就診時往往已有多月甚至多年的病史了。一般感冒咳嗽在3週內應該會漸漸緩解，如果反覆咳嗽超過8週，就可稱為慢性咳嗽，此時應由醫師透過詳細問診或安排適當的檢查來找出病因，對症下藥。

慢性咳嗽的常見原因，包括上呼吸道咳嗽症候群（鼻涕倒流症候群，常見於過敏性鼻炎患者，因為鼻涕經由後鼻腔流至喉嚨處，造成異物感，因此常有清喉嚨的聲音，觀察其喉嚨後壁會發現有鼻涕倒流的

現象)、氣喘、胃酸逆流、慢性支氣管炎、藥物引起(例如血管增壓素轉換酵素抑制劑「ACEI」便會引起慢性咳嗽,如果近期有更換降壓藥而咳嗽頻率隨之增加的患者,應考慮是否為藥物引起)、支氣管擴張症、間質性肺病,嚴重者甚至可能是肺氣腫、結核病以及肺腫瘤等。

咳嗽可能是單一原因,也可能是多種原因所造成,所以一旦久咳不癒,一定要提高警覺,不可置之不理,特別是在出現痰中有血絲或是體重明顯減輕的狀況時,更要立即就醫。

中醫治咳嗽,根據體質來用藥

中醫治療慢性咳嗽,除了也考慮上述原因之外,更有著與西方醫學不同的觀點,像李伯伯這樣久咳不癒的患者,一般都要考慮虛實夾雜的症候。中醫大致上會把咳嗽分成外感咳嗽與內傷咳嗽,前者是因為感受到風邪才發生的咳嗽,通常偏急性發作,感冒咳嗽即屬此類;後者則是因為個人體質所造成的咳嗽,通常是慢性反覆發作(表1)。

但是,內傷咳嗽的患者也可能突然感受到風邪(感冒),此時咳嗽的型態就不只一種,需要醫師配合時序關係,再藉由詳細的

表1:

內傷咳嗽常見證型與症狀特色		
內傷咳嗽常見證型	咳嗽型態	伴隨症狀
痰濕纏肺	咳聲重濁,痰黏稠成塊,多易咳出,可能夾雜清晰泡沫痰	胸悶脛痞,嘔惡食少,神倦乏力
寒飲伏肺	咳嗽氣急,甚則喘鳴有聲,遇冷易作,咽中如有痰梗感難咳出,痰清稀泡沫狀,偶有帶黏而易咯	怕冷,口不乾,喜熱飲,或伴有肺、脾、腎氣虛症狀
肺氣虛弱	咳音低弱,氣短胸悶,無力作咳,痰稀較多,但可能因難咳出而轉黃黏	易汗出而畏風,易反覆感冒,神疲懶言
痰熱鬱肺	咳嗽氣粗有力,痰稠黏或黃,甚則帶血或味臭,量多	口乾黏欲飲,或胸脅脹痛,大便不暢
肝火犯肺	氣逆作咳,如胸中有一股氣上沖作咳,痰黏而少,作咳不爽	咳時面紅,咽乾口苦,症狀可隨情緒波動增減,可能有時胸脅作痛
肺陰虧耗	乾咳,咳音短而不揚,或聲音嘶啞,痰黏或黃或痰中帶血,量少	消瘦無力,顴紅潮熱,盜汗,口乾咽燥

表2:

風寒咳嗽與風熱咳嗽的鑑別		
風邪咳嗽的鑑別	風寒咳嗽	風熱咳嗽
咳嗽型態	咽癢,口不乾或是口乾並無較原本加重,痰稀薄	咽癢,口乾變得較之前明顯,痰黏稠或黃,咳痰不爽
伴隨症狀	可能惡寒重、發熱輕,鼻塞流涕清稀,頭痛或肢體酸痛,咽喉不舒	可能發熱重、惡寒輕,鼻涕稠,咽痛,頭痛或肢體酸痛
舌診	舌津多,舌淡紅,苔薄白	舌津偏乾,舌偏紅,苔或白或黃皆可能
脈診	浮或浮緊	浮數
治法	疏風散寒,宣肺止咳	疏風清肺,化痰止咳
代表方劑	小青龍湯等	桑菊飲、麻杏甘石湯等

問診來診斷。這類患者除了治療目前咳嗽的症狀之外，還要注意平日的體質調理，如此才能避免咳嗽反覆發作。中醫治療咳嗽與西醫較不同的地方有幾點：

- 感冒後風邪留戀，以致咽癢作咳，治療應搭配適量祛風藥物。
- 反覆咳嗽日久，耗傷肺氣，治療應酌加補氣藥物。
- 體質虛寒或嗜食生冷瓜果導致咽中痰梗作咳，治療應加強溫陽、化濕藥物。
- 陰虛咳嗽，咽乾作咳不止，治療應以養陰潤肺藥物為主。

舉例來說，感冒後咽癢作咳不止，雖然感冒其他症狀已經緩解，但是中醫認為感冒與風邪有關，而「風盛則癢」，表示患者咳嗽仍是風邪留戀未解所致，需要在處方中酌加祛風止咳藥物，如麻黃、荊芥、防風等，並且配合區分咳嗽為風寒咳嗽或是風熱咳嗽（表2），處方相對應的方藥，咽癢作咳的現象即能緩解。否則若一味地使用止咳化痰藥物（不論是中藥或西藥），咽癢作咳的咳嗽型態就會持續較久，甚至有些患者後來會覺得咳到「胸悶乏力」，這代表已經因為久咳而耗傷肺氣，嚴重者會進而出現咽乾、痰黏成絲等耗傷肺陰的現象，此時還要益氣養陰，才能提高治療久咳的效果。

再者，如果患者平日就有鼻涕倒流、咽中痰梗的現象，也要考慮是否有痰濕或陽虛的體質，一般常以溫陽化濕、健脾溫腎作為後續調理，期讓咳嗽不易復發。除了藥物調理之外，針灸或穴位按摩也有助於治咳。針灸治療可考慮選用的穴位有列缺穴（圖1）、合谷穴、魚際穴（圖2）、豐隆穴（圖3）、天突穴（圖4）、肺俞穴。患者平日在以上穴位按壓，可幫助肺氣宣暢，尤其天突穴與肺俞穴針刺比較危險，最好改以穴位按摩代替。

圖1
列缺穴



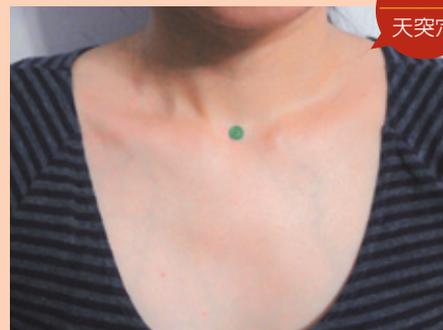
圖2
魚際穴



圖3
豐隆穴



圖4
天突穴





食物吃錯了，咳咳不休難遠離

另外，平時的飲食習慣及生活作息也很重要。飲食方面，若是感冒後咽癢咳嗽，一定要避免過度攝取冷飲及生冷瓜果，例如西瓜、蓮霧、梨子、葡萄柚、哈密瓜、水蜜桃、冬瓜、苦瓜、小黃瓜等水分較多的蔬果，都要減量攝取，以免癢咳、痰量加重。

太甜的食物容易聚濕生痰，所以有些甜度太高的水果，如鳳梨、芒果等也不宜在咳嗽時過度食用。再者，要盡量避免在咽癢作咳時吃些烤、炸、辣等較為燥熱的食物，例如炸雞、薯條、洋芋片、餅乾等，以免導致咽緊感加重而咳得更厲害。

要特別強調的是，報章雜誌或網路上常介紹的治咳偏方，例如冰糖燉水梨、枇杷膏或者老菜脯等，這些在感冒後還有咽癢咳嗽的情況下並不全然適合。門診中曾看到很多患者在服用上述偏方後，不但咽癢咳嗽加重，而且痰量增多難以咳出。所以最好是經過醫師診察再給予適宜的處方，以免延誤病情。

生活小細節，防咽癢也除痰濕

若是因為胃酸逆流而引起咳嗽，則睡前不宜吃太飽，並避免攝取過多甜膩、油脂

或刺激性食物如咖啡、酒精性飲料等，且可適度墊高枕頭減少胃酸逆流。生活作息方面，因為人體咽喉處也有咳嗽刺激接受器，無論是寒性咳嗽（口乾無加重）或是熱性咳嗽（口乾較加重），吹到冷風都會引發咳嗽反射，此時可配戴口罩以避免刺激，也可防止發生傳染。陽虛或痰濕體質的患者可以適度運動，來幫助體內陽氣的通暢和痰濕的去除。

止咳看門道，病因與體質並重

俗諺有云：「醫生怕治嗽，土水師怕抓漏」，咳嗽一直是中醫門診很常見的疾患，導致咳嗽的原因多樣而且可能相互夾雜，常令醫師也為之頭痛。中醫認為對於同樣的咳嗽主訴，不同體質條件的病人會有不同的病機表現，所以治療前會依據個人體質來論治，此為中醫的特點，也是可能被忽視而導致療效不佳的原因之一。

總言之，治療咳嗽不只是針對症狀治療，也要考慮體質與疾病對於咳嗽的影響，從中尋求較為全面的治療方法，使咳嗽不易反覆遷延。下次如果反覆咳嗽難癒，不妨嘗試以中醫的方法來治療看看吧！🌿