

久咳不癒

小珍的咳嗽聲不絕於耳已有半年多的時間了，但她以為只是持續地輕咳兩聲，加上沒有其他不舒服的症狀，所以也就不理會。同事雖然勸她該去看醫生、做個檢查，可她總是回答：「小事啦！」像小珍這種久咳不癒的情形真的是小事嗎？其實，咳嗽是件健康大事，實不可等閒視之。

咳嗽是人體的一種保護性反射動作，我們可藉由咳嗽而將呼吸道中的分泌物及異物排出體外，維持呼吸道的清潔與通暢，因此咳嗽也是一種有益身體的動作。一般狀況下，偶爾清痰性的咳嗽現象並無損健康，然而，慢性咳嗽（持續咳嗽三個星期以上）或咳嗽劇烈影響睡眠，則必須查明原因。久咳不癒有可能是肺部或肺外器官疾病引起的症狀，如感冒、（支）氣管炎、支氣管擴張症、氣喘、肺癌、肺結核、鼻涕倒流、食道胃酸逆流、心臟衰竭及藥物（如血管收縮素轉化酶抑制類降壓藥）產生的副作用，都需要立即作鑑別診斷，以早期接受治療。

透過觀察咳嗽的性質、時間，可作為健康問題的鑑別參考，例如：(1)持續性的乾咳，意味著可能有早期性心衰竭或初期肺結核；(2)早晨起床出現咳嗽者，則容易發生於吸菸者的慢性支氣管發炎；(3)持續一整天帶痰性的咳嗽，應考慮肺部是不是有感染病

林美良

護理師

症，且要特別注意有無肺結核的傳染病；(4)下午或傍晚才引發的無痰性咳嗽，多半為環境中之刺激物所誘發；(5)睡眠中出現咳嗽現象，常為鼻竇炎、鼻涕倒流患者，因過多分泌物由鼻腔後流下，造成喉頭髮癢刺激所致。

當接受檢查後，都查不出咳嗽的原因時，可能是出現了所謂的「病態大樓症候群（Sick Building Syndrome; SBS）」。SBS 不是疾病，而是因長期處於空氣品質不良的環境中所造成的身體反應，特別容易發生在密閉且只有中央空調的大樓內。根據內政部建築研究所的調查發現，全台灣有 12 % 的上班族會天天出現身體不適的症狀，這些症狀中即涵蓋了咳嗽的問題。

咳嗽雖然只是個症狀，但它代表身體健康出現了警訊，醫師建議久咳不癒者若四周內仍未痊癒，應及早就醫診治，並照胸部X光，確定是否罹患相關疾病，切勿以為僅是咳嗽而予以忽視，延誤了治療時機。然而，預防更勝於治療，為避免咳嗽纏身，平日應：(1)不抽菸及避免吸二手菸；(2)多喝溫開水，且喝水時可以含在口中 5 秒後再吞下，以幫助喉嚨溼潤；(3)睡覺時，加強頸部及腳底區域的保暖措施；(4)維持室內溫度於攝氏 25~28 度，相對溼度於 60 % 的舒適環境，並注意通風狀況；(5)減少生活環境中過敏原，如灰塵、潮溼發霉、塵蟎等。藉由保養身體及改善環境空氣品質雙管齊下，相信很快就可以向咳嗽說再見了。

· 以預防為

· 聽安打

