

資料來源：WebMD Magazine 編譯/謝瑞璘

# 咳嗽的秘密

四季輪回，在季節交替的時候，也是流感肆虐的時節，不時可聽到身邊的人好像都在咳嗽。若要說哪種臨床症狀最為常見，除了咳嗽，還能是什麼呢？是啊，誰沒有咳嗽過呢？

事實上，咳嗽是身體一種自然的、反射性防禦動作，通過咳嗽可以清理我們呼吸道中的分泌物和氣管中的異物。咳嗽不利的一面可使呼吸道內感染擴散，劇烈的咳嗽甚至可以導致呼吸道出血，誘發自發性氣胸等。

感冒的時候，引發咳嗽的原因多半是阻塞氣管的粘液。或者當您吸入了刺激性的煙霧和氣體，而這些煙霧和氣體陷於呼吸道中不能正常呼出時，也會引發一陣激烈的咳嗽。

當身體感到氣管裡有異物的時候，首先它會向大腦發出警告。大腦則據此信息令您深吸一口氣，關閉會厭（舌根後面的一塊軟骨，可以在吞咽食物時，關閉氣管以防異物跌入）。這個動作會令肺裡的氣壓急速上升，胸部肌肉的壓力也越來越大，直到會厭被迫打開，大聲放出陷在裡面的空氣，這就是咳嗽。那麼咳嗽的力度有多強，是否能將陷於氣管裡的異物排出呢？有研究發現，咳嗽排出的飛沫，其時速可達每小時64英里，呵呵，瞧這速度，足以趕上公路上飛馳的汽車了！

不過人們有時候也會故意咳嗽，比如清清喉嚨，因此咳嗽不完全是自然反射動作。盡管如此，有統計表明，咳嗽仍然是人們去看醫生的頭號原因。而咳嗽的人們向醫生最常問的問題就是“如果我咳出什麼東西來，是不是我的情況不好”，醫生對此的回答是：如果您氣管裡粘液過多，那麼將極易滋生細菌的粘液咳出來，其實對身體是有益的。如果氣管通暢，只是受到一些刺激，卻咳出許多粘液的話，可能會有問題。

大多數病毒感染，比如流行性感冒，其咳嗽都會比較“乾”。而普通感冒則由於刺激的是氣管上部，容易分泌粘液，因此咳出來的痰也較多。除了疾病本身的類型，其他影響咳嗽輕重程度的因素包括：身體對刺激的敏感性；是否有過敏，如哮喘和肺炎；是否吸煙也是一個影響因素。

值得一提的是，在幼兒中流行的一種傳染疾病百日咳，近來有頻繁發病的趨勢。這種病引發的咳嗽不但猛烈，而且持續很久。不過大多數疾病的咳嗽康復速度還是很快的，所以不必太過擔心。■



## 咳嗽知識小測試

### 1. 咳嗽會因何而起？

- 過敏
- 胃液倒流
- 二手煙
- 上述所有選擇

**答案：d.** 對於有過敏的人士，咳嗽多為鼻內的粘液回流，積聚在喉嚨裡激發。胃液倒流引發的咳嗽通常會伴隨胸部的疼痛而來。二手煙同樣也會引發咳嗽。

### 2. 如果我因感冒而咳嗽，不用因為咳出痰而擔心。

- 正確
- 不正確

**答案：a.** 感冒時咳出無色或黃色痰並無異常。如果咳出痰的同時還伴發燒發冷，或呼吸不順，就該去看醫生，這些症狀可能是肺炎的前兆。

### 3. 以下疾病引發的咳嗽，哪一種可以用咳嗽藥治療？

- 哮喘
- 慢性氣管炎
- 感冒
- 肺炎

**答案：c.** 咳嗽藥不能根治由感冒引起的咳嗽，但至少能緩和咳嗽的症狀。吸煙和患有肺氣腫、肺炎、哮喘或慢性氣管炎的人士在使用咳嗽藥前，最好先徵求醫生的意見。如果您的咳嗽因哮喘引起，則可能是因為哮喘病程在加重。

### 4. 以下哪種飲食可以緩和咳嗽症狀？

- 威士忌（Whiskey）
- 牛奶
- 硬糖
- 巧克力

**答案：c.** 硬糖是上述食物中唯一可以緩和咳嗽的。酒精類的威士忌不但不能緩和咳嗽，還會影響咳嗽藥或感冒藥的藥效。牛奶和巧克力對咳嗽並沒有影響。

### 5. 咳嗽持續多久，應該去看醫生？

- 一周
- 十天以上
- 三周以上
- 八周以上

**答案：c.** 由感冒引發的咳嗽約一、兩週後便會痊癒。但持續了兩個星期以上的咳嗽，就可能需要進一步治療。此時應該儘快去看醫生。