

---

# 感冒後，一直咳 都不會好，怎麼辦？

長庚醫院中醫內兒科主治醫師陳星諭、林意旋

蔣小姐和林阿伯在一個午後來到台北的診間，都為了同一問題：「咳嗽」。蔣小姐說，咳嗽斷斷續續，已經十幾年了，天氣一變冷就咳嗽，感冒後咳得更厲害，都搞不清楚到底是有沒有感冒了，有時候有痰，有時候沒痰，痰量也不多，半夜也會咳，尤其是一躺下就覺得喉嚨有痰、喉嚨癢，就會開始狂咳，咳都不會停，早上起來也覺得喉嚨痰很多，有一點黃黃的，大部分都是白色黏稠的痰，平常有時候會有一點鼻水，但是不多，鼻塞也還好，但是就是覺得鼻涕一直往喉嚨吞，吃了診所的藥會好，一停藥又會復發，咳到睡不著，困擾到都快虛脫了。林阿伯就有點不一樣，常常胸口悶悶的，一吹到風，天氣一變冷，喉嚨就癢，胸口更悶，就會一直乾咳，痰非常非常少，就是胸口悶，也很怕冷。

在中醫觀點，這種咳嗽通常都屬於「稟賦不足」（包含小朋友的免疫系統、呼吸系統尚未健全，成人的過敏體質或體力較差，老人家的功能退化），合併「肺氣不宣」（包含支氣管炎、痰多、鼻部症狀等），就會產生咳嗽，在所謂「外邪侵襲」或「外感」（就是所謂感冒）出現後，這兩者就會加重，導致長期的咳嗽。

---

基本上，感冒後的咳嗽不會好，可能來自於幾個原因，例如：感冒時病毒感染導致呼吸道的受損、或有其他問題如胃食道逆流、鼻竇炎或氣喘等疾病、壓力、習慣飲用酒精或含咖啡因的飲料、太濕或太乾燥的環境、細菌感染等，都是必須注意且必須合併改善的疾病或生活習慣。

小朋友的咳嗽不會改善，除考慮又有新的感冒，也要慎重評估是否有鼻竇炎的鼻涕倒流、氣喘甚至是妥瑞症的情況。鼻涕倒流典型發生在躺下的一小時內和早晨，但是很嚴重的鼻涕倒流，半夜也會出現鼻腔分泌物很多，造成咳嗽。要小心咳嗽有時是氣喘的症狀，通常是在凌晨大概兩三點的時候，氣管會開始收縮，就會產生咳嗽的症狀。妥瑞症是小朋友咳嗽比較特殊的原因，通常不會夜咳，但是會合併其他不自主的動作。

在中醫治療方面，可以分為兩個時期：急性期、慢性期。急性期以緩解症狀為主，通常會根據症狀的輕重和誘發原因進行治療，感冒、合併氣喘、鼻過敏是不一樣的治療方式。感冒可以解表，適用荊芥、防風等解表藥物。氣喘可能需要止喘，可以用定喘湯等方藥。鼻過敏首先必須治療鼻病，例如小青龍湯。咳嗽也可加化痰的藥物，例如川貝、枇杷葉等。

重點通常是在慢性期，為避免復發，就必須調理體質，健全免疫系統，使身體可以充分調節外來包括環境溫度、濕度、壓力等改變，就不會造成「肺氣不宣」(呼吸道功能受阻)，而出現咳嗽症狀。此時，包括人蔘、黃耆、白朮等，傳統所謂的補虛藥，就可以幫助調整體質。

---

此外，也要避免生冷食物尤其是冷飲、冰品。寒性食物，包括橘子、西瓜等也要盡量減少，以免咳嗽加重。含有酒精和咖啡因的飲料，也要盡量避免，以免造成呼吸道的過度乾燥，反而不利減輕咳嗽症狀。

濕度在台灣是一個很重要的問題，濕度太高塵？容易生長，也可能誘發氣喘。最好可以將室內溼度控制在 40～50%。

蔣小姐和林阿伯的症狀在調理後，咳嗽已經消失了，針對蔣小姐的鼻涕倒流進行治療，使夜咳幾乎不會出現，加上後續的補氣藥物，也使得上班的精神好得多，睡眠也比較充足了，今年的冬天，胸悶也不再是林阿伯的困擾了。

《本文轉載自長庚醫訊》