

干咳不止，原因何在

◎崇州市人民医院 王 静

在日常生活中，咳嗽是身体的一种常见防御机制，有助于清除呼吸道内的异物和分泌物。但如果频繁干咳不止，不仅会影响生活质量，还可能暗示着身体存在某些健康问题。今天就为大家详细剖析频繁干咳背后的可能原因，希望能帮助大家更好地了解自身状况，及时应对。

呼吸道疾病引发干咳

1.感冒与流感：这是最常见的引起咳嗽的疾病。多由病毒感染引起，病毒入侵呼吸道后，会导致呼吸道黏膜充血、水肿，刺激神经末梢，引发咳嗽反射。初期往往以干咳为主，随着病情发展，可能会出现咳痰等症状。感冒引起的咳嗽一般在一周左右会随着身体康复逐渐减轻；而流感引发的咳嗽可能更剧烈，持续时间也较长，有时可达2~3周，且常伴有高热、头痛、乏力等全身症状。

2.支气管炎：分为急性和慢性支气管炎。急性支气管炎多由病毒或细菌感染所致，炎症刺激支气管黏膜，使其分泌增多，导致咳嗽。初期可能为干咳，之后会逐渐出现咳痰。若急性支气管炎反复发作，迁延不愈，就可能发展为慢性支气管炎。慢性支气管炎患者常在秋冬季节发作，咳嗽持续时间较长，部分患者可能常年咳嗽，严重影响生活。

3.肺炎：肺部感染病原体（如细菌、病毒、支原体等）后引发炎症，炎症刺激肺部组织，可引起频繁干咳。肺炎患者除了咳嗽，还可能伴有发热、胸痛、呼吸困难等症状。不同病原体引起的肺炎症状有所差异，例如支原体肺炎多见于儿童和青少年，咳嗽较为剧烈，多为刺激性干咳，可持续数周。

过敏反应导致干咳

1.过敏性鼻炎：当过敏原（如花粉、尘螨、动物毛发等）进入鼻腔，引发过敏反应，导致鼻黏膜分泌增多，产生鼻涕。部分鼻涕可能会倒流至咽喉部，刺激咽喉，引起咳嗽。这种咳嗽通常表现为干咳，多在晨起或夜间加重，患者常伴有鼻痒、打喷嚏、流涕等症状。

2.咳嗽变异性哮喘：这是一种特殊类型的哮喘，以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现。患者接触过敏原、冷空气、运动等刺激后，气道会出现高反应性，导致咳嗽发作。咳嗽特点为刺激性干咳，多在夜间或凌晨发作，咳嗽剧烈且持续时间长，一般止咳药物效果不佳，而使用支气管扩张剂或糖皮质激素后咳嗽症状可缓解。

环境因素诱发干咳

1.空气污染：空气中的污染物，如烟雾、汽车尾气、工业废气、PM2.5等，会刺激呼吸道黏膜，引发咳嗽。长期处于空气污染严重的环境中，呼吸道黏膜持续受到损伤，咳嗽可能会频繁发作。在雾霾天气或新装修的环境中，这种情况尤为常见。例如，新装修房间中的甲醛等有害物质挥发，可能刺激呼吸道，导致干咳不止，且可能伴有眼睛刺痛、流泪等症状。

2.气候干燥：在干燥的气候条件下，呼吸道黏膜的水分容易流失，变得干燥、脆弱，对刺激的敏感性增加，从而引发咳嗽。尤其是在秋冬季节，空气湿度降低，干咳的发生率会相对升高。这种干咳通常无痰，适当增加空气湿度，如使用加湿器，可缓解症状。

药物副作用引发干咳

某些药物在治疗疾病的同时，可能会产生干咳的副作用。例如，血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）类降压药，常用于治疗高血压和心力衰竭。约10%~20%的患者在服用此类药物后会出现干咳，其原因可能是药物抑制了缓激肽等物质的降解，导致这些物质在体内蓄积，刺激呼吸道引起咳嗽。这种咳嗽一般在用药后1~2周内出现，女性患者更为常见，停药后咳嗽症状通常会在1~4周内逐渐消失。

频繁干咳可能由多种原因引起，涉及呼吸道疾病、过敏、环境、药物及其他因素等多个方面。如果干咳持续时间较长，或伴有发热、呼吸困难、胸痛等其他不适症状，应及时就医，进行详细检查，明确病因，并在医生的指导下进行针对性治疗。了解这些可能的原因，有助于大家更好地关注自身健康，及时发现潜在的健康隐患。◎