

长期咳嗽不好，可能是过敏在作祟

◎崇州市人民医院 田庆敏

在日常生活中，咳嗽是人体的一种常见生理反应，通常是身体在努力清除呼吸道内的异物或分泌物。然而，当咳嗽持续时间超过8周，就进入了医学上所定义的慢性咳嗽范畴。长期咳嗽不仅会影响生活质量，导致睡眠不佳、工作效率降低，还可能给患者带来心理负担。许多人长期受咳嗽困扰，四处寻医问药却效果不佳，殊不知，过敏可能是背后的“罪魁祸首”。接下来，我将从医务工作者的角度，为大家详细剖析过敏与长期咳嗽之间的关联。

过敏引发的长期咳嗽，在临床上主要与以下几种病症相关——

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的临床表现。咳嗽变异性哮喘患者的气道处于高反应状态，在接触过敏原、冷空气、运动、刺激性气味等诱发因素后，气道会迅速出现收缩、痉挛，导致咳嗽发作。这种咳嗽往往较为剧烈，多为刺激性干咳，尤其在夜间或凌晨发作更为频繁，且一般的止咳药物难以缓解症状。据统计，在慢性咳嗽的患者中，约有三分之一是由咳嗽变异性哮喘引起的。

过敏性鼻炎：也是导致长期咳嗽的常见原因之一，其引发咳嗽的机制与鼻后滴漏综合征密切相关。当过敏性鼻炎发作时，鼻腔黏膜会产生大量分泌物，这些分泌物会沿着鼻腔后部倒流至咽喉部，持续刺激咽喉黏膜，从而引发咳嗽。这类咳嗽通常在晨起时较为明显，患者常伴有鼻痒、打喷嚏、流涕等典型的过敏性鼻炎症状。流行病学研究显示，大约有40%~60%的慢性咳嗽患者存在鼻后滴漏综合征，而其中大部分是由过敏性鼻炎所导致。

嗜酸性粒细胞性支气管炎：同样与过敏有着紧密联系。在过敏因

素的作用下，支气管内的嗜酸性粒细胞会显著增多，这些细胞释放的炎症介质会引起支气管黏膜的慢性炎症，进而导致咳嗽。嗜酸性粒细胞性支气管炎引起的咳嗽一般为干咳，无明显喘息症状，咳嗽可能会持续数月甚至数年。通过支气管肺泡灌洗液检查，若发现嗜酸性粒细胞比例升高，对诊断该病具有重要意义。

那么，如何判断长期咳嗽是否由过敏引起的呢？

首先，详细的病史询问至关重要。医生会了解患者咳嗽的特点，包括咳嗽的时间、频率、诱发因素、是否伴有其他症状等。例如，如果患者在特定季节（如花粉季）、接触宠物或在新装修环境中咳嗽症状加重，就高度提示过敏的可能性。此外，医生还会进行全面的体格检查，重点关注鼻腔、咽喉、肺部等部位。对于怀疑过敏的患者，还会进一步安排相关检查，如过敏原检测，通过皮肤点刺试验或血液检测，明确患者对哪些物质过敏；肺功能检查，评估气道的通气功能，判断是否存在气道高反应；诱导痰细胞学检查，检测痰液中嗜酸性粒细胞的比例，辅助诊断嗜酸性粒细胞性支气管炎。

一旦确诊长期咳嗽是由过敏引起，避免接触过敏原是首要措施。患者可以通过佩戴口罩、保持室内清洁、定期清洗床上用品、使用空气净化器等方式，减少与过敏原的接触。药物治疗方面，抗组胺药物能够有效阻断组胺的作用，减轻过敏症状，常用于缓解过敏性鼻炎引起的咳嗽。对于咳嗽变异性哮喘和嗜酸性粒细胞性支气管炎患者，吸入糖皮质激素是主要的治疗手段，它可以减轻气道炎症，降低气道高反应性，从而缓解咳嗽症状。白三烯调节剂也可用于治疗过敏相关的咳嗽，它能够抑制白三烯的合成和作用，减轻气道黏膜的炎症和水肿。此外，对于一些严重过敏且常规治疗效果不佳的患者，还可考虑进行脱敏治疗，通过逐渐增加过敏原的剂量，使患者的免疫系统对过敏原产生耐受，从而减轻过敏反应。

长期咳嗽不好，千万不要忽视过敏的可能性。了解过敏与长期咳嗽的关系，及时就医进行准确诊断，并采取有效的治疗措施，能够帮助患者早日摆脱咳嗽的困扰，恢复健康生活。希望这篇科普文章能让大家对过敏引发的长期咳嗽有更深入的认识，提高对这一健康问题的重视程度。◎