

# 一到秋天就咳个不停？ 或是过敏性咳嗽在作怪

◎重庆医科大学附属第二医院 田 熙

每年秋天，你和家人是否被阵发性干咳、夜间症状加剧、咽喉瘙痒等症状困扰？即便服用感冒药和止咳药，病情却依然不见好转。此时，千万别再盲目用药，因为这种情况极有可能是过敏在“捣鬼”。

## 秋季咳嗽以过敏性的最多见

秋季咳嗽常见的有三种类型，只有分清类型、对症护理，才能更快止咳。

**过敏性咳嗽：**这是最常见的秋季咳嗽类型，多由过敏原引发，比如秋季的花粉（主要来自蒿类植物如茵陈蒿、黄花蒿等）、空气中的尘螨、冷空气刺激，以及秋季成熟水果的果皮绒毛。其特点包括咳嗽时总觉得喉咙痒，像有小虫子在爬，一痒就忍不住咳；多是干咳，很少有痰；夜间或清晨咳嗽较为明显，运动后也可能加重；遇到过敏原或冷空气刺激，咳嗽会突然加重；一般没有发烧、鼻塞等感冒症状；咳嗽时间可能持续数周，甚至整个秋季。除了咳嗽，过敏性咳嗽还可能伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、喘息等症状。

**燥咳：**秋天空气湿度低，气候干燥，呼吸道黏膜容易失水变干，引发“燥咳”，老人、小孩和体质偏燥的人是高发人群。典型表现为咳嗽时喉咙干疼，像有砂纸在磨；咳出的痰很少，且多是白色黏稠痰，难咳出来；可能伴有口干、鼻子干、皮肤干等“秋燥”症状；白天活动时咳嗽可能轻些，晚上躺下后咳嗽更明显。

**感冒后咳嗽：**秋季气温变化大，容易着凉感冒，很多人感冒好

转后，咳嗽却没停，这就是“感冒后咳嗽”。这种咳嗽主要是因为感冒时病毒刺激呼吸道黏膜，导致黏膜受损，即使感冒症状消失，黏膜修复还需要些时间。特点是感冒好转后开始咳嗽，一般持续1~2周，多数人能自行缓解；多有痰，痰的颜色可能是白色或淡黄色；没有明显的喉咙痒或干疼。

## 防治过敏性咳嗽有妙招

防治过敏性咳嗽需要采取综合措施，包括避免过敏原、药物干预和生活调理。

1. 避免接触过敏原。在花粉季节减少外出，外出时佩戴口罩。家中定期清洁地毯、窗帘等易积尘物品，避免饲养宠物或限制宠物活动区域。对已知过敏原需严格规避，必要时进行过敏原检测明确具体诱因。

2. 保持室内环境适宜。每日通风30分钟以上，使用除湿机将湿度控制在50%以下可抑制尘螨繁殖。将室内湿度保持在50%~60%，可有效缓解干燥引起的咳嗽。每周用热水清洗床品，选择防螨材质的寝具。

3. 饮食调理。避免食用易致敏食物如海鲜、坚果等，少食辛辣刺激食物。适量饮用蜂蜜水有助于缓解咽喉不适（注意：1岁以下婴儿禁

用）。增加白萝卜、梨子等润肺食材摄入，烹饪时多用蒸煮方式。

4. 药物治疗。对于咳嗽变异性哮喘或者过敏性咳嗽，可以在医生指导下预防性地使用抗过敏药物，如孟鲁司特、依巴斯汀等。吸入糖皮质激素如布地奈德混悬剂进行抗炎治疗为主；抗变态反应药物如西替利嗪、氯雷他定以及白三烯受体拮抗剂如孟鲁司特也是常用药物。

5. 增强免疫力。规律进行有氧运动如游泳、慢跑等，每周3~5次，每次30分钟。保证充足睡眠，避免熬夜。适当补充维生素C和维生素D，可通过食用柑橘类水果、深海鱼等天然食物获取。

## 咳嗽久治不愈要及时就医

咳嗽是身体的保护反射，但长时间剧烈咳嗽可能带来不良后果。出现以下情况应及时就医：咳嗽持续超过2周未好转；伴有发烧、胸痛、呼吸困难或咳浓痰、血丝；咳嗽声异常（如犬吠样）或带喘鸣音；婴幼儿、年老体弱者剧烈咳嗽。

咳嗽剧烈会导致支气管粘膜破裂引起咯血，或导致肺泡破裂进而引发气胸；剧烈的咳嗽还会诱发心律失常；长期咳嗽会导致脏器下垂；老年人多伴有骨质疏松，剧烈咳嗽时可能引起肋骨骨折。◎