



# 咳嗽老不好 是肺出问题了吗

◎四川省泸县中医医院 秦 敏

咳嗽几乎是每个人都会经历的症状。感冒、气候变化、空气污染，甚至吃到刺激性食物，都可能引发咳嗽。当咳嗽持续超过两三周仍不见好转，很多人就会担心：是不是肺出问题了？其实，咳嗽既可能是普通呼吸道炎症的“余音”，也可能是肺部疾病的“警报信号”。本文将从中西医结合的角度，帮助你科学区分普通咳嗽与危险咳嗽，了解何时需要就医，何时可以安心调理。

## 普通咳嗽可自愈

普通咳嗽作为身体的一种自我防御反应，其背后蕴含着复杂的生理机制与多样的病因。从现代医学到中医理论，都有着对普通咳嗽的独特见解与应对之策。

**生理机制：**从现代医学角度看，咳嗽是一种保护性反射。当呼吸道受到灰尘、病毒或冷空气刺激时，迷走神经通过咳嗽反射将异物排出。短期咳嗽往往是急性上呼吸道感染、支气管炎或过敏反应的表现，通常3周内可自愈。

**常见原因：**常见的良性咳嗽包括感冒后咳嗽、过敏性咳嗽、环境刺激性咳嗽等。这些咳嗽多为干咳或少痰，伴随轻微喉咙痒、鼻塞或流涕。若伴有白色泡沫样痰，多属气道炎症未完全消退，不必过度焦虑。

**中医见解：**中医认为，咳嗽根源在“肺失宣降”，常因风邪侵袭或痰湿内阻。风寒咳嗽多见于早期感冒，表现为咳声重、痰稀白；风热咳嗽则咽喉肿痛、痰黄黏稠。若治疗得当，如宣肺化痰、疏风解表，多能在10~14日内痊愈。

## 久咳不愈恐是肺疾

咳嗽是生活中常见的症状，多

数情况下会在短期内自行缓解。然而，当咳嗽久治不愈时，就可能不仅仅是简单的呼吸道小问题，而是隐藏着更为严重的肺部疾病。

**慢性支气管炎与哮喘：**当咳嗽持续超过8周，就被称为“慢性咳嗽”。慢性支气管炎患者常在冬季或吸烟后加重，咳嗽伴痰多，甚至晨起明显；而哮喘则多表现为阵发性咳嗽，夜间或清晨发作，伴呼吸困难与喘息音。肺功能检查与过敏原检测可帮助确诊。

**肺结核：**肺结核在早期常表现为轻微咳嗽、乏力、低热和盗汗，极易被误认为“感冒反复”。若咳嗽持续超过3周，伴体重减轻、痰中带血，应尽快做胸片或胸部CT检查。中医认为肺结核属“劳嗽”范畴，病机为阴虚火旺、气血亏损，宜滋阴清肺、扶正祛邪。

**肺癌：**若咳嗽性质改变，如由干咳变为带血痰、胸痛、声音嘶哑、体重下降，应高度怀疑肺部肿瘤。影像学检查与肿瘤标志物（如CEA、CYFRA21-1）可辅助早期发现。中医认为，肿瘤的发生多与“痰、毒、瘀”相关，治疗上多采取活血化瘀、软坚散结、扶正固本的原则，以减轻放化疗副反应、提高生存质量。

## 中西医结合治疗

对于久咳不愈的防治，中西医结合魅力独特、优势尽显。它并非简单相加，而是深度融合，以科学辨证达精准防治，为患者呈上全面有效之策。

**西医临床干预：**现代临床强调“病因导向”，持续咳嗽应先排查感染、过敏、胃食管反流、药物副作用（如ACEI类降压药）等。必要时行胸部CT、支气管镜或痰细胞学检查。治疗包括抗感染、祛痰、平喘治疗。慢性病患者应戒烟、改善空气质量、进行肺康复训练。

**中医特色治疗：**中医强调整体调理与个体化辨证。对久咳不愈者，常用清肺润燥、理气化痰、养阴益气之法。如沙参麦冬汤适用于阴虚咳嗽，清金化痰汤用于痰热壅肺，若兼气虚者可配合人参、黄芪以固本扶正。针灸、拔罐、耳穴贴压等疗法在临床中也有显著的辅助疗效。

**联合治疗与健康管理：**中西医结合的治疗模式强调精准与平衡，西医侧重“见病治病”，中医侧重“未病先防”。对慢性肺病或肿瘤术后患者，配合中医调理可减轻咳嗽、改善肺功能、增强免疫力。科学的生活方式同样重要，戒烟限酒、保持空气湿度、规律作息、适当运动、保持心理平衡，都是防止“老咳嗽”复发的关键。

咳嗽并非小事，它既可能是普通炎症的余热，也可能是肺部疾病的先兆。判断咳嗽性质的关键在于持续时间、伴随症状及个体体质。中西医结合的诊疗理念，不仅能帮助我们早期发现肺部疾病，更能在调理中恢复肺的“宣发肃降”功能。记住：咳嗽超过3周要警惕，咯血、胸痛、体重下降要尽快就医。科学辨别、早期干预，是守护肺健康最有效的方式。◎