

# 明明“阳康”了 为什么还是咳嗽不停?

呼吸系统是人体唯一与外界直接连通的系统,不仅容易遭遇病毒、细菌等微生物侵犯,而且还会造成扩散。

无论是新冠病毒还是普通感冒,呼吸道感染的症状之一就是咳嗽。即使“转阴”,部分人仍会咳嗽一段时间。专家解释为什么呼吸道感染会引起咳嗽,并教你如何科学止咳。

## 呼吸系统自带三级防御机制

呼吸道分上和下,上呼吸道包括口、鼻、咽腔和喉,下呼吸道由气管、支气管和肺组成。

正常人的呼吸系统拥有健全的防御机制,主要有3道屏障:

鼻毛:阻挡细菌、病毒和灰尘等进入上呼吸道;

气管与支气管上皮细胞:分泌黏液(含多种免疫球蛋白),将病原微生物、灰尘等粘住后,随黏膜上皮的纤毛运动不断上移,最后咳出体外;

肺泡内的巨噬细胞:可吞噬肺泡中的灰尘等。

这三道关卡保证了交换气体的洁净,使人体免遭病原微生物的侵害。

需要注意的是,第二道关卡是一个很重要的保护机制。人在受凉后,黏膜上皮的纤毛摆动速度会减慢,严重的甚至会脱落,气道分泌物增加,从而导致防御功能下降。

秋冬季节,人体上呼吸道容易干燥,气道上皮细胞的纤毛运动能力也会随之下降。纤毛微细、脆弱,仅一次呼吸道感染就会让纤毛显著减少,其功能恢复需要2个月左右的时间。

如果长期或大量吸烟、喝酒或罹患支气管炎等呼吸道疾病,纤毛就会变形、干枯。



## 安全止咳有套『用药攻略』

在医学上,按照咳嗽时间长短,分为3种情况:

### 急性咳嗽

3周以内的咳嗽,多数为感染后咳嗽,由感冒、气管炎等疾病引起。

### 亚急性咳嗽

3~8周的咳嗽,年纪大的患者出现此情况,主要以感染后咳嗽为主。

### 慢性咳嗽

8周以上咳嗽,主要病因是咳嗽变异型哮喘、鼻后滴流综合征(上气道咳嗽综合征)、嗜酸粒细胞性支气管炎、食管反流性咳嗽、变应性咳嗽等。

对于病程进入后期的新冠病毒感染人群,咳嗽是较为普遍的症状。

一般来说,新型冠状病毒感染以干咳更常见,少部分人会出现咳白色粘液痰或有痰不易咳出,通常不会出现黄色脓痰,除非合并有细菌感染。

对于普通咳嗽,建议大家多喝水,忌口油腻、辛辣食物,少说话;剧烈干咳或频繁咳嗽影响休息和睡眠时,可适当服用镇咳药物。

根据《新冠病毒感染者用药目录(第一版)》,针对咳嗽、咳痰症状,推荐中西药品种:

- o 金花清感颗粒
- o 蒲地蓝片(颗粒)
- o 双黄连片(口服液)
- o 清咳平喘颗粒
- o 贝桔止咳糖浆
- o 消炎止咳片
- o 莱阳梨止咳颗粒
- o 利肺片
- o 雪梨膏
- o 风寒咳嗽颗粒
- o 福多司坦口服溶液
- o 甘草片
- o 氨溴特罗口服溶液
- o 复方甘草片
- o 乙酰半胱氨酸颗粒
- o 小儿咳喘灵

需要注意的是,当咳嗽程度愈发加重,并且咳出脓性痰,要引起重视,及时去医院查血常规和胸部CT等。

## 两个时刻易诱发呼吸道感染

人体对多数呼吸道传染病普遍易感,除了新冠病毒引发的呼吸道感染,流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等都属于呼吸道感染。

其中儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等更容易患病。

以下几个时刻更容易诱发呼吸道疾病:

### 换季时

这个时期通常冷热交替明显,很多人不注意添衣物、及时保暖,免疫力降低就会给细菌、病毒侵害人体制造机会,进而出现呼吸道细菌或病毒感染。

### 干冷的冬天

气候干冷对气道不友好,寒冷本身就是一种刺激,低温使空气中水含量下降,气道一缺水就会更敏感,进而导致咳嗽和喘息。

鼻腔对吸入空气有加温加湿的作用,但过于干燥、张口呼吸、剧烈运动都可能降低气道湿度,增加气道敏感性。

此外,过敏因素也会增大患过敏性咳嗽、过敏性鼻炎和哮喘的风险。

## 为什么呼吸道感染后会咳嗽?

正因为呼吸道与外界频繁“交涉”,因此它对冷、热、干燥、感染等刺激十分敏感。

其中,下呼吸道的肺部是个相对迟钝的器官,感觉不到冷热,没有痛觉和触觉。一旦遭遇伤害,最直接的反应就是咳嗽。

当气道受刺激时,神经反射会让人体产生一系列动作:

声门紧闭、呼吸肌肉快速收缩产生呼气动作;

由于声门关着,气呼不出去,胸腔内的压力急剧上升,继而冲开声门;

随后,气体高速喷出,把气管内“不好”的东西带出去。

以上流程就是肺的保护性防御机制。

因此,咳嗽不一定是病,有病时咳嗽也不一定是坏事,它能帮人把病菌从体内排出,利于病情好转。

感染后咳嗽,其实是气道炎症修复过程中引起的呼吸道症状,感染好转后一般单纯使用镇咳药物就会治愈,病程相对较短。

一些已经“转阴”的人可能仍有咳嗽症状,这是因为目前奥密克戎毒株主要攻击上呼吸道,一旦感染,容易造成呼吸系统组织肿胀并产生液体。即便康复后体内病毒消失,这种液体也会保持一段时间。

同时,身体前期感染病毒时会导致呼吸道黏膜被破坏,需要一定时间修复,以咳嗽、咯痰的方式排出呼吸道分泌物。

需要注意的是,如果本身就患有其他呼吸道疾病,也会增加咳嗽时长。