

别把咳嗽当“小感冒”

若出现持续咳嗽，不要盲目自行用药

“咳嗽不是大病，扛一扛就好”“咳得厉害就吃点消炎药、止咳糖浆”，这是不少人面对咳嗽时的固有认知。咳嗽绝非“小毛病”，其背后可能隐藏着哮喘、慢阻肺甚至肺癌等严重疾病的“信号”。结合常见的咳嗽病因，医生提醒，如果出现咳嗽、咯痰持续超过8周，请务必到肺病科或相关呼吸专科就诊，不要盲目自行用药。



文/图 何雯意 胡琳娜 刘森

出现持续咳嗽，应到医院问诊，必要时进行专业检查。



医学指导

胡琳娜：

江门市五邑中医院肺病科(呼吸与危重症医学科)主治中医师，擅长中西医结合诊治呼吸系统常见病、多发病，尤擅于肺结节、肺癌、肺血管病及间质性肺病的诊断与治疗。

A 咳嗽变异性哮喘容易被误认为感冒

42岁黄女士每到换季就出现剧烈干咳，持续两三个月，夜里和凌晨尤其严重，影响睡眠。黄女士自认为是“体质差，容易感冒”，吃了各种消炎药、止咳糖浆都效果不佳。来诊后，医生了解到她一进入空调房冷空气刺激或闻到油烟就会咳嗽，为其安排了肺功能检查，结果显示气道反应性显著增高，最终确诊为“咳嗽变异性哮喘”。

这是一种以咳嗽为唯一或主要表现的不典型哮喘，患者通常没

有喘息或气急，就是干咳。该病的关键识别线索十分明确：咳嗽往往具有明显的诱发因素，如夜间、凌晨时段症状加重；季节交替时容易发作；接触冷空气、油烟、刺激性气味、粉尘等过敏原后，咳嗽会明显加剧。从诊断角度来看，常规的胸片检查结果可能显示正常，无法准确判断病情，肺功能检查(特别是支气管激发试验)才是明确诊断的关键手段。

需要特别提醒的是，咳嗽变异性哮喘的核心治疗方法是规范的

吸入药物治疗。通过规律用药，大部分患者的症状都能得到很好的控制。在中医治疗方面，穴位贴敷、自体血穴位注射等特色疗法效果显著，这些疗法能通过调节机体免疫功能，达到预防和治疗疾病的目的。

预防该病，首要任务是识别并尽量避免接触花粉、尘螨等过敏原；其次要注意保暖，避免冷空气直接刺激呼吸道；此外，加强体育锻炼，增强体质，可提高呼吸道的抵抗力。

B 上气道咳嗽综合征，根源在鼻部

28岁的李先生是一名程序员。他总感觉喉咙里有东西，黏痰粘在咽部，咳不干净，需要反复清嗓子。这种状况持续了大半年，尤其在久坐之后更明显。他以为自己得了“慢性咽炎”，吃了许多润喉片也无济于事。追问病史得知他有常年性的过敏性鼻炎，时常有分泌物倒流至鼻后及咽喉引起咳嗽。进一步检查后，确诊李先生患上的是“上

气道咳嗽综合征”，也就是人们常说的“鼻后滴漏综合征”。上气道咳嗽综合征是引起慢性咳嗽的常见原因之一，其核心特征是由于鼻部疾病导致分泌物倒流至鼻后和咽喉部，刺激咳嗽感受器，从而引发慢性咳嗽。该病的关键识别线索为喉咙有异物感，总觉得有痰黏附在咽部；伴有鼻塞、流涕等鼻部症状；需要频繁清嗓子，咳出的“痰”多为倒流下来的鼻腔

分泌物。诊断时，除了结合患者的鼻部和咽喉部疾病病史及临床表现，鼻窦CT、鼻内镜检查等影像学和内镜检查，能为鼻部和咽喉部疾病的诊断提供有力支持，进而明确咳嗽的病因。

预防该病要积极管理过敏性鼻炎，如春秋季节提前使用鼻喷剂；用生理盐水洗鼻有助于清除分泌物；保持室内空气湿润、清洁。

C 患上慢阻肺，吸烟是主要诱因

一位有40年烟龄的65岁大叔每天早上起来都会咳嗽、咳痰，自认为是抽烟人的正常现象。近几年来，他“上楼气喘”的情况越来越严重，直到有一次感冒后出现严重呼吸困难才来就诊，肺功能检查显示为“重度慢阻肺”，肺功能已出现不可逆的损害。

慢性阻塞性肺病(即“慢阻肺”)是一种以气流阻塞为特征的慢性支气管炎疾病。“咳、痰、喘”是典型三联征。早期可能只是活动后气短，容易被忽视，长

期吸烟者、接触燃烧烟雾、空气污染环境、接触职业性粉尘者是高危人群。

慢阻肺虽然无法根治，但通过规范治疗可以有效控制病情，延缓疾病进展。戒烟是治疗的前提，核心治疗方法是长期、规范使用吸入药物治疗，通过药物缓解气道痉挛，改善通气功能，减轻咳嗽、喘息等症状。

在中医特色治疗方面，江门市五邑中医院肺病科开展的穴位贴敷、雷火灸、热敷灸、中药沐足以及

辨证使用补益膏方等疗法，能有效预防和治疗疾病急性加重，延缓肺功能下降；同时，科室采用的肺康复训练技术，如呼吸操、缩唇呼吸、肢体锻炼结合中医传统气功、导引等方法，能进一步改善患者的肺功能和生活质量。

预防方面，除了戒烟，高危人群(如长期吸烟者、职业暴露者)应定期进行肺功能筛查，做到早发现、早诊断、早治疗；此外，定期接种流感疫苗和肺炎疫苗，也能有效降低慢阻肺急性加重的风险。

D 肺癌高危人群要定期检查

68岁的钟先生有50年烟龄，近半年出现刺激性干咳，偶尔痰中带血丝，并感到胸痛。他认为是“上火发炎”，自行服用抗生素后无效，咳嗽却持续加重且出现声音嘶哑。在家人催促下前来院检查，胸部CT发现肺部有一个不规则肿块，最终通过支气管镜活检确诊为肺癌。所幸发现尚不算太晚，仍有手术机会。

肺癌引起的咳嗽并没有特异性，与普通感冒、支气管炎等疾病引起的咳嗽症状相似，因此极易被误诊。但肺癌咳嗽往往伴有一些“危险信号”，需要引起高度警惕：一是刺激性干咳持续不见好转，或原有慢性咳嗽的性质发生改变，如咳嗽程度加重、音色改变；二是咳嗽时痰中带血或出现咯血症状；三是伴有不明原因的胸痛、声音嘶哑、气短、体重快速下降等症状；四是常规的抗感染、止咳治疗无效。

哪些是肺癌高危人群？如果年龄在40岁及以上，且伴有以下一个危险因素，即为肺癌高危人群：吸烟指数超过400支/年(或20包/年)，职业高危暴露(石棉、铀、氡等接触者)，合并有慢阻肺、弥漫性肺纤维化或曾患肺结核者，曾患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。

在诊断方面，低剂量胸部CT检查是发现早期肺癌的有效手段，其敏感性远高于普通胸片，能及早发现较小的肿瘤病灶。高危人群应定期进行检查，建议至少每年1次。肺癌的确诊则需要依靠病理活检，如通过支气管镜、彩超或CT引导下肺穿刺等方式获取病变组织进行病理分析。

肺癌的治疗需要多学科团队(MDT)进行综合评估，治疗方案取决于癌症的类型、分期、患者的身体状况等因素，目前临床常用的治疗方法包括手术治疗、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等。早期肺癌通过手术治疗，5年生存率较高，因此早发现、早诊断、早治疗是提高肺癌治愈率的关键。

预防肺癌，戒烟是首要且最有效的措施，能显著降低肺癌的发病风险；其次，高危人群要坚持定期检查，做到早发现、早干预；此外，在日常生活中要注意防护，避免接触石棉、氡气等职业和环境中的致癌因素，保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、避免过度劳累等，也能在一定程度上降低肺癌的发病风险。

立冬后养生应“顺应天时”

结合自身体质进补，避免盲目跟风

立冬是万物进入休养、收藏的时节。此时阳气潜藏，阴气渐盛，寒邪当令，容易引发或加重一些特定疾病。医生提醒，立冬后养生的核心是“顺应天时、固护正气”——既要做好防寒保暖，预防寒邪诱发的各类疾病，又要结合自身体质合理进补，避免盲目跟风。遵循“辨证施养、适度为宜”的原则，才能在冬季养精蓄锐，为来年身体健康打下坚实基础。

立冬后要警惕旧疾复发

61岁的刘伯，患有多年的慢性支气管炎，平时也比较注重保养，养成了晨练的习惯。前段时间，气温骤降，刘伯仍然坚持每日晨练，因防护不当而导致咳嗽、痰液加重，逐渐出现喘息、发热等急性加重症状，入院后检查发现并发肺部感染，经治疗后好转出院。医生叮嘱刘伯出院后要特别注意防寒、防感冒、增强体质。

江门市中心医院中医科主任任张双胜表示，中医认为肺为“娇脏”，不耐寒热，而寒为阴邪，易伤阳气。因此，立冬后高发的疾病多与寒邪侵袭、阳气受损有关。如呼吸系统常见慢性病慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等。对于素有旧疾(如慢性支气管炎、哮喘)的人来说，此时更易复发或加重，需要警惕。

江门市五邑中医院门诊部副主任罗友芬表示，根据往年门诊情况，立冬后常见疾病有呼吸道疾病，如感冒、慢性支气管炎急性发作、肺炎；心脑血管疾病，如高血压急症、心绞痛、脑梗死；关节疼痛，如，类风湿关节炎加重、骨关节炎急性发作；脾胃虚寒证，如腹痛、腹泻、消化不良等。

冬令进补 增强体质

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。立冬养生的核心是顺应冬季“藏精”的养生原则——此时人体阳气内敛、气血沉降，进补能更好地被机体吸收利用，达到“补养精气、增强体质”的目的。

一是起居养生。睡眠遵循《黄帝内经》“早卧晚起，必待日光”的教

导。早睡以养护阳气，晚起以躲避严寒，等待日出后阳气升发时再起床。注重保护头颈部、脚部、腹部，外出戴帽、围围巾。

二是饮食养生。温补为主，适当多食用温性、热性的食物来补养阳气，抵御寒冷，比如羊肉、牛肉、鸡肉、虾、韭菜、洋葱、大蒜、坚果等。食方可选用当归生姜羊肉汤温中补血药膳，也可选用有滋补作用、调节免疫力的膏方服用。

三是运动养生。选择在阳光充足、气温相对较高的上午或下午进行锻炼，在室内或背风向阳处运动，避免在寒风、雾霾中运动。强度以“微汗”为度，如太极拳、八段锦、散步、慢跑等。

四是经络养生。艾灸是冬季温补阳气最有效的方法之一，可常灸关元穴(培补元气，温肾壮阳)、足三里穴(健运脾胃，补中益气)、大椎穴(振奋阳气，预防感冒)等。

罗友芬提醒，进补需遵循“辨证施补、适度为宜”的原则，避免盲目进补反而损伤机体。此外，进补要注意5大禁忌：一是忌“无病进补”：身体健康者无需刻意吃滋补品，过度进补易导致肥胖、上火(如口干舌燥、咽喉肿痛)，反而加重身体负担。二是忌“虚实不分”：如阳虚体质者误食鹿茸、羊肉等温热补品，会导致“阴虚火旺”，出现失眠、烦躁等症状；阳虚体质者误食银耳、百合等滋阴食材，会加重畏寒怕冷。三是忌“进补与消化脱节”：冬季人体消化功能相对较弱，进补时需搭配健脾消食的食材(如山楂、陈皮)，避免因滋补品过于滋腻导致腹胀、食欲下降(如吃羊肉时可加少量陈皮)。四是忌“温补过度”：如每日大量吃羊肉、狗肉，或长期服用人参、鹿茸，易导致“上火”，可通过多喝水、吃少量凉性水果(如梨、柚子，需加热后食用)缓解。五是特殊人群忌盲目进补：感冒发热、咳嗽痰多者需暂停进补，先“清邪外出”(如服用感冒药)，否则可能导致“闭门留寇”，加重病情。

(江门日报记者/何雯意 通讯员/陈君 温颖)

反复咳嗽难缓解？当心非结核分枝杆菌病



让每一次呼吸更健康 咨询电话：3332538

“咳嗽咳痰三个多月，消炎药吃了一大堆，就是不见好，谁能想到是NTM病在作祟。”54岁的患者李女士(化名)回想起前段时间的患病经历，仍觉得后怕。她一开始被当作普通感染治疗了很久，效果不佳，后来在江门市结核病防治所才查明真相——原来是一种叫作“非结核分枝杆菌(NTM)”引起的肺病。

接诊的江门市结核病防治所综合门诊NTM病亚专科陈汉钦副主任医师指出，近年来像李女士这样的患者越来越多，研究表明，非结核分枝杆菌病(简称“NTM病”)呈快速增多趋势，已成为威胁人们健康的重要公共卫生问题之一，NTM病已逐渐成为隐藏的健康威胁，尤其容易被误当成普通肺炎或肺结核。

据介绍，李女士因反复咳嗽咳痰到当地医院治疗，但效果欠佳，于是进行进一步检查。胸部CT检查显示其存在支气管扩张伴周围斑片状密度灶及多发结节状密度影，痰涂片找抗酸杆菌阳性，当地医院初步考虑为肺结核。于是，她前往江门市结核病防治所进一步完善检查。经检查，患者痰涂片及肺泡灌洗液涂片均检出抗酸杆菌，而结核分枝杆菌RNA及DNA定性检测均呈阴性，菌种鉴定最终确诊为鸟分枝杆菌复合群感染导致的NTM肺病(MAC)。

江门市结防所的医疗团队为李女士制定了规范的抗菌治疗方案，并辅以化痰排痰治疗。经过三个月治疗，患者咳嗽咳痰症状缓解，痰涂片检查未找抗酸杆菌，痰培养提示无分枝杆菌生长；五个月后复查胸部CT，双肺病灶明显吸收，目前仍在规范治疗中。“NTM肺病的诊疗过程往往一波三折，关键在于精准诊断。”陈汉钦表示。

什么是NTM病？陈汉钦解释，NTM是指除结核分枝杆菌复合群和

麻风分枝杆菌以外的一大类分枝杆菌的总称。迄今为止，共发现NTM菌种190余种，14个亚种，其中大部分为寄生菌，仅少部分对人体致病，属条件致病菌。

NTM病是指人体感染了NTM，并引起相关组织、脏器的病变。陈汉钦提醒，NTM病多以肺部受累，在临床表现及影像学上与肺结核相似，极易造成误诊，延误病情。更棘手的是，NTM具有天然耐药性，不仅诊断难度大，治疗周期也更长。陈汉钦指出，近年来NTM病发病率呈快速上升趋势，已成为不容忽视的公共卫生问题，根据感染部位不同，NTM病分为NTM肺病，NTM淋巴结病，NTM皮肤病，播散性NTM病等。

哪些人更容易中招呢？在高危人群方面，有肺结核、支气管扩张、慢阻肺等肺部基础疾病的人群是高危群体，部分无明显基础疾病但支气管纤毛运动功能受损者也易患病；胃食管反流、营养不良等全身性因素，以及HIV感染者、肿瘤患者等免疫受损人群也需警惕。吸入性糖皮质激素、肿瘤化疗药物、部分质子泵抑制剂等，可能会增加患病风险。

此外，环境因素同样关键，NTM广泛存在于酸性松林土壤、海岸沼泽土，室内游泳池、热水浴缸、加湿器产生的气溶胶以及盆栽土壤扬起的灰尘等都可能成为传播载体。

陈汉钦表示，传统观点认为NTM病主要通过环境中的水和土壤传播，一般不发生于人与人之间或动物之间。但近年研究发现，脓肿分枝杆菌可能在囊性肺纤维化患者间通过气溶胶或污染物传播，这一发现值得高度关注。

陈汉钦提醒，若出现反复咳嗽、咳痰等症状，经常规感染治疗无效时，应及时到专业医疗机构就诊，排查NTM等特殊病原菌。同时，肺部基础疾病者、免疫功能低下人群，应注意改善生活环境，避免长期接触可能存在于NTM的环境介质，做好个人防护。

(文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 李永辉)



←医生向患者了解情况。

李陈维湘女士独资捐助的公益活动

至今举办29次 重阳义诊暖人心



义诊现场。

江门日报讯(记者/何雯意 通讯员/刘森 冯晓琳 余敏贞)10月29日是重

阳节。当天，江门市五邑中医院门诊大楼一楼大堂及门外小广场暖意融融，“重阳敬老送医送温暖”大型义诊活动如期举行。这场由香港浸会大学荣誉大学士、江门市五邑中医院名誉院长李陈维湘女士独资捐助的公益活动，自1997年起已举办29次。

上午9时许，义诊现场已人潮涌动。现场，10余个诊疗摊位依次排开，内分内科、治未病科、心内科、脑病科、肝胆外科等领域的省市级专家身着白大褂坐诊。据悉，今年的义诊活动邀请了多位专家，不仅有广东省名中医、江门市五邑中医院脑病科主任石青等本

土名医，更有广东省中医院肝胆外科彭建新、内分泌科何嘉莉、治未病科张嘉文、广州中医药大学第一附属医院心内科赵新军、脾胃病科侯江涛、妇科刘思诗、南方医科大学第三附属医院脊柱骨科汤嘉军、康复医学科刘佩妮，暨南大学医学院徐路等省级权威专家，让市民在家门口就能享受省、市级专家的优质医疗服务。

78岁的张伯在子女陪同下前来就诊。完成脑病科专家诊疗的他笑着说：“在家门口就能见到专家，还拿到了免费的养生茶，还尝试了特色膏方。”71岁的陈婆婆今年是第7年前来参加。她

说：“每到重阳节江门市五邑中医院就会举办义诊活动，很暖心。”

除了专业诊疗，现场的便民服务更添暖意。免费中医咨询、药膳调理指导、热气腾腾的养生茶饮，还有特色膏方供市民品尝，备受好评。

据统计，本次义诊吸引了近千名市民参与，共接诊近500人次，赠送养生药膳茶饮500余份，发放健康宣传资料1000余份，并有近200人次亲身体验了中医特色疗法。江门市五邑中医院负责人表示，接下来，该院将继续开展“百市千县中医药文化惠民”活动，让中医药智慧持续护航民众健康。