

久咳不愈，中医抽丝剥茧揪出元凶

专家：咳嗽不只是“肺的问题”



中医专病

换季降温、熬夜上火、受凉感冒之后，咳嗽大概是最寻常也最磨人的不适了。从季节性感冒带来的短暂困扰，到久咳不愈的常年纠缠，同样一声“咳”，背后的缘由却可能千差万别。本期《中医专病》，我们特邀江苏省名中医、江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师朱佳教授，从中医整体观出发，结合现代医学诊疗指南，为我们细致拆解咳嗽的分类、病因、治疗与生活调护。“久咳不愈并非难治之症，关键在于找准病机，辨证施治。”他说。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片

朱佳，江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师，江苏省名中医，享受国务院政府特殊津贴。擅长呼吸系统疾病的中医、中西医结合诊治，如以四时六气辨证法辨治感冒后咳嗽、以病症结合、脏腑相关治疗慢性顽固性咳嗽，从内外风结合辨证治疗变应性咳嗽，以补肾祛风化痰法治疗哮喘，以补肺健脾益肾，化痰宣痹祛瘀法治疗慢性阻塞性肺病。

咳嗽不只是“肺的问题”

《黄帝内经》有言：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”朱佳教授解释，肺通过喉、鼻与外界大气相通，外邪最易直接侵犯肺脏，同时肺为华盖，位居五脏六腑之上，其他脏腑的生理病理变化也常常波及到肺。因此，咳嗽的病位主要在肺，但往往涉及心肝脾肾等。

按病程长短，咳嗽大致可分为三大类。急性咳嗽多源于急性上呼吸道感染或急性支气管炎，来得快去得也快；亚急性咳嗽常见于感冒之后，迁延不愈，表现顽固；最为复杂的是慢性咳嗽，其背后可能涉及咳嗽变异性哮喘、胃食管反流性咳嗽、上气道咳嗽综合征、嗜酸粒细胞性支气管炎等多种病因。

此外，还有一类特殊的药物性咳嗽，部分患者追溯用药史后，调整或停用相关药物，咳嗽便自然缓解。在青少年群体中，心因性咳嗽也不少见，常在考试前或学习紧张时发作，常规检查没有异常，多与心理因素有关。

眼下正值夏季，暑热当令，肺经容易积热，暑湿咳嗽在临床上很常见。

隐匿病因极易致久咳难愈

咳嗽病因的复杂性，导致很多顽固性咳嗽极易误诊漏诊。朱佳教授提到，有位反复咳嗽的患者，试过多种药物都不见效，

胸部CT也没发现异常。反复追问病史时，患者偶然提起曾吃花生时呛咳过。这一细节立刻引起朱教授的警觉，他建议做气管镜检查，果然在气道里发现了异物，取出后咳嗽就好了。

还有一位患者因阵发性闷咳来就诊，各项检查均正常。细致追问后得知，他的职业是汽车内饰装潢。“这就提示咳嗽可能与过敏有关，”朱教授说，“我建议他暂时脱离工作环境，果然咳嗽明显缓解。”“咳嗽的病因千差万别，临床上必须细致入微地询问病史，综合考虑职业、用药、宠物、环境等因素，才能一步步接近真相。”他说。

“久咳不愈不仅影响生活，还可能累及其他部位。”朱佳教授强调，尤其要警惕咳嗽变异性哮喘，只咳不喘，若反复发作、长期不愈，有可能转化为典型哮喘。另外，剧烈咳嗽还可能引发多种躯体并发症，比如胸腔压力骤增导致气胸，偶见肋骨骨折，甚至诱发心律失常。

中医治慢性咳嗽有优势

“中医药治疗各类咳嗽，尤其是顽固性慢性咳嗽，具有独特的整体优势。”朱佳教授指出，中药治咳的优势主要体现在四方面：一是标本兼顾，中医辨咳嗽为标邪与本虚，治疗时把握标本虚实，整体调控；二是多靶点调节，不止治肺，还关注引起咳嗽的其他环节，比如胃食管反流需调理胃，肝

火犯肺则当泻肝降火；三是中药安全性总体良好，关键在于合理配伍；四是治疗手段丰富，内服可辨证煎汤药，外治有穴位贴敷、拔火罐、刮痧等。他还特别提到，该院明星制剂“肺宁合剂”，无论急性还是慢性咳嗽，反馈均十分良好。当然，若感染征象明显，如咳黄痰、伴发热，则建议配合抗生素使用，同时兼顾清肺化痰，效果更佳。

除了规范诊疗，咳嗽的康复离不开日常养护。食疗方面，萝卜是药食两用的养肺佳品，主要功效是化痰降气。但不同证型需灵活搭配：寒咳宜将萝卜与生姜同用；风热咳嗽则不宜用姜；干咳、燥咳可用萝卜、雪梨加蜂蜜炖服。若咳嗽痰多且为白色泡沫痰，多属寒痰或痰饮，这时过食寒凉水果反而会“雪上加霜”。

生活起居上，中医自古强调“形寒饮冷则伤肺”，这是养肺防咳的核心准则。夏季长期待在空调房里，容易损伤肺气，日常要常备薄外套，注意肩背、胸肺保暖，切忌贪凉饮冷、直吹冷风。同时，熬夜耗伤气血，削弱脏腑机能，会大大降低肺的防御能力，咳嗽患者必须保证充足睡眠、规律作息。

情绪调控同样重要。临床发现，不少患者急躁、发怒后，咳嗽会明显加重，这正是中医“肝火犯肺”的典型表现。肝气郁结、会加重咳嗽、迁延病程。因此，保持情绪舒畅、心态平和，也是预防和改善咳嗽的关键一环。

男子每天喝2000毫升水 为何输尿管结石又复发

30岁的张先生（化姓）一年前曾得过输尿管结石，碎石治疗后，他坚持每天喝水2000毫升，不憋尿。没想到，今年他突然出现了腰腹剧烈绞痛，小便带血，恶心想吐……

草酸摄入超标是主因

南京市第一医院泌尿外科副主任医师、医学博士窦全亮接诊后为张先生安排影像学检查，发现他的左侧输尿管出现了一颗1.5厘米大小的结石，双肾也有小结石，而且还有轻微肾积水。张先生很郁闷，他觉得自己已经很自律了，每天喝2000毫升水，可为啥结石还是找上了他？

窦全亮主任进一步了解，发现张先生的饮食习惯是他这次发生结石的重要原因。

原来，张先生确实是每天喝了2000毫升的水，可有一半是浓茶，浓茶的草酸含量较高；他爱吃菠菜，炒菠菜、凉拌菠菜、菠菜汤都是他餐桌上的常见菜，这导致了草酸摄入超标；喜欢和朋友们聚会宵夜，烧烤、海鲜、啤酒没少吃喝，这导致嘌呤超标。多种饮食习惯叠加个人体质因素，即便张先生喝水足够多，尿液结石相关物质仍超标析出结晶，再次诱发结石。

结合张先生肾积水、结石卡顿等症状，经过全面评估后，窦全亮主任为他进行了微创输尿管软镜碎石取石术，手术无创口、经尿道进入泌尿系统，击碎输尿管结石，同时清理肾脏附着松散结晶，手术顺利。出院后，张先生遵医嘱配合药物护肾排石，严格忌口调整饮食。他最近回院复查，肾脏无新增结石，残留细小结晶全部代谢排出，肾积水消退。

代谢性结石多因饮食所致

窦全亮主任介绍，根据该院泌尿外科相关统计数据，临床90%以上泌尿系统结石为代谢性结石，仅不到10%为感染性结石，两类结石成因、预防方式完全不同。

代谢性结石也就是张先生罹患的结石类型。多由饮食、代谢紊乱引发，人体代谢草酸、嘌呤、钙盐能力失衡，尿液中成石物质超标结晶，草酸钙、尿酸结石都属于此类，也是多喝水依旧长结石的核心原因，可控性强，靠饮食+饮水可大幅预防。

感染性结石诱因则主要是长期反复泌尿系统感染。变形杆菌等细菌分解尿液尿素，让尿液碱性化，催生磷酸镁铵结石，特点是生长速度快、易长成鹿角形大结石，多见于女性、长期憋尿、反复尿路感染人群，预防核心是根治尿路感染。

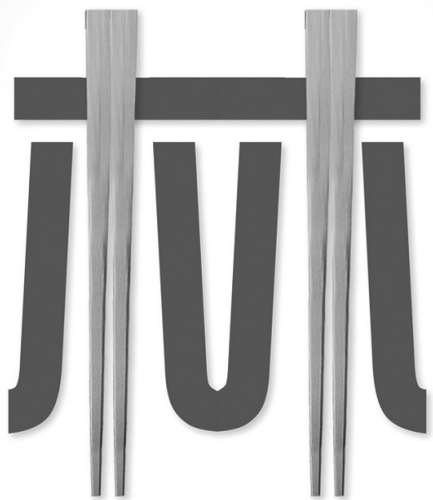
窦全亮主任介绍，临床最常见的是草酸钙结石，日常五类饮食会大幅升高结石风险，需重点管控：

一是菠菜、竹笋、浓茶等高草酸食物，绿叶菜沸水焯烫一分钟可去除大半草酸，切勿空腹吃坚果、饮浓茶；二是咸菜、卤味、重盐外卖等高盐食物，盐摄入越多尿钙越高，普通成人每日盐不超5g，结石患者控制在3g内；三是动物内脏、海鲜、老肉汤、啤酒等高嘌呤食物，极易诱发男性高发的尿酸结石；四是钙片叠加高钙饮食，双重过量补钙，易和草酸结合成结石；五是奶茶、果汁、碳酸饮料等含糖饮品，果糖会加重尿液结晶生成。

若是感染性结石，日常更应该关注私处清洁、不憋尿、及时治疗尿路感染。

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报紫牛新闻记者 吕彦霖

中宣部宣教局 中国文明网



保护森林 向一次性筷子说不