

咳嗽老不好，不一定是感冒！这些肺部“求救信号”别忽视

尹自华

施甸县中医医院 肺病科 云南保山 678200

咳嗽是生活中最常见的症状之一。受凉、感冒、吸入冷空气后咳几声，很多人会觉得“扛一扛就过去了”。但如果咳嗽反复不愈，甚至伴有咳痰、胸闷、气短、咯血、消瘦等表现，就不能简单归为“感冒没好”。咳嗽有时是呼吸道在清理异物，有时也是肺部发出的健康警报。学会识别咳嗽背后的异常信号，及时就医评估，对发现慢性呼吸道疾病、肺部感染甚至肺部肿瘤都有重要意义。

一、什么样的咳嗽不能只当感冒？

普通感冒引起的咳嗽，多数会随着鼻塞、流涕、咽痛等症状好转而逐渐减轻，一般不会长期加重。如果咳嗽持续超过3周仍不缓解，或反复发作影响睡眠、工作和日常活动，就应提高警惕。尤其是咳嗽超过8周，医学上常称为慢性咳嗽，需要查找具体原因，而不是反复自行购买止咳药。

二、咳嗽为什么会“拖很久”？

咳嗽老不好，并不一定都是肺炎。常见原因包括感染后气道敏感、咳嗽变异性哮喘、过敏性鼻炎或鼻后滴漏、胃食管反流、慢阻肺、支气管扩张等。吸烟、长期接触粉尘油烟、空气污染、过度用嗓，也会刺激气道。部分患者长期咳嗽还与某些降压药有关。因此，找准原因比单纯“压住咳嗽”更重要。

三、这些表现是肺部“求救信号”

若咳嗽伴有以下情况，应尽快到正规医疗机构就诊：1.咳嗽越来越重，夜间或清晨明显。2.痰量增多、痰色变黄绿，或出现臭味痰。3.咳嗽时胸痛、胸闷、喘息、活动后气短。4.痰中带血或反复咯血。5.低热、盗汗、乏力、食欲下降、体重明显减轻。6.老年人、儿童、孕妇或有慢性病者咳嗽迁延不愈。上述表现提示可能存在感染、气道阻塞、结核、支气管扩张或其他严重问题。

四、咳痰颜色能说明什么？

痰是呼吸道分泌物。清水样痰常见于过敏、病毒感染或气道刺激；黄绿色痰可能提示炎症较重，但不能仅凭颜色判断是否必须用抗生素；铁锈色痰、粉红色泡沫痰、血痰则更需要警惕。若痰量突然增多，或长期咳大量脓痰，应注意支气管扩张、慢性肺部感染等可能。

五、哪些人更要重视长期咳嗽？

长期吸烟或被动吸烟者，长期接触粉尘、油烟、化学气体者，有哮喘、慢阻肺、肺结核、肿瘤家族史者，以及免疫力低下人群，都属于需要重点关注的人群。若年龄在40岁以上，咳嗽性质突然改变，如从干咳变为持续咳痰、咳血，或原本轻微咳嗽变得频繁，应及时检查，别把危险信号当成“老毛病”。

六、久咳常见的认识误区

误区一：咳嗽就是有炎症，必须吃抗生素。事实上，过敏、哮喘、反流都可引起咳嗽。误区二：咳得越厉害，止咳药越要加量。若痰多却强行止咳，反而不利于痰液排出。误区三：拍个片子没事就完全放心。部分慢性咳嗽还需结合肺功能、过敏和气道评估综合判断。

七、咳嗽久了，需要做哪些检查？

医生通常会结合病史、体格检查和症状特点进行判断。常见检查包括血常规、C反应蛋白、胸部X线或胸部CT、肺功能检查、痰液检查等。若怀疑过敏、哮喘、

结核或反流，还可能进一步做相关评估。检查的目的不是“越多越好”，而是明确病因，避免漏诊和误治。

八、止咳药能不能随便吃？

咳嗽是一种保护性反射，盲目强行止咳可能让痰液排不出来，加重感染或气道堵塞。干咳明显影响睡眠时，可在医生指导下短期使用止咳药；痰多黏稠时，更应重视化痰、补水和排痰。抗生素也不能自行服用，是否需要使用，应由医生根据感染证据判断。

九、日常如何保护肺和气道？

戒烟并远离二手烟，是保护肺部最重要的一步。厨房做饭要开油烟机，雾霾或粉尘环境中注意防护。多喝水、规律作息、适度运动，有助于维持气道黏膜功能。秋冬季节注意保暖，流感高发期减少聚集，符合条件的人群可接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗。慢性呼吸道疾病患者应规律复诊，不要症状一轻就自行停药。家中若有人长期咳嗽，应注意通风、分餐和咳嗽礼仪，必要时进行结核等传染性疾病筛查。

十、结语

咳嗽不是小事，久咳更不是“忍一忍”。当咳嗽反复、加重或伴随异常症状时，它可能是肺部发出的求救信号。少一点拖延，多一点警觉；少一点乱用药，多一点规范检查，才能让肺真正顺畅呼吸。把咳嗽听懂、把风险看见，就是给肺部最及时的保护。