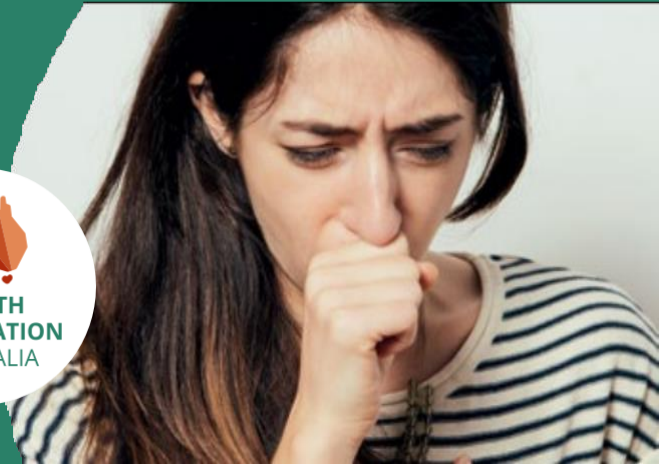


# 咳嗽

## Coughs



咳嗽是我们身体正常防御机制的一部分，是身体为除掉刺激喉部或气管的异物所作出的一种本能的反应。

### 症状 - Symptoms

咳嗽有湿咳和干咳。湿咳是指咳嗽时，有黏液（痰液）从胸腔排出，胸部发出啰音。湿咳会连续反复发生，这是身体将气管中聚集的痰液咳出的自主反应。干咳没有痰液排出，由某些病毒感染的干咳可能在感染症状消失后持续8周的时间。

如果咳嗽得太频繁或太剧烈，胸部肌肉会发酸，声音也变得沙哑，还可能出现头疼、睡眠困难，甚至喉部血管会受到损伤。

### 病因 - Causes

咳嗽可能由以下因素导致：

- 烟尘或污染
- 花粉或者动物毛发（请参阅健康信息手册《花粉症》中的相关信息）
- 某些疾病，比如哮喘或者心力衰竭
- 药物的副作用，比如某些降压药物
- 某些感染，比如感冒、流感、支气管炎、或者肺炎
- 鼻后滴流黏液（持续地由鼻腔滴流入喉咙的黏液）
- 气管有痰液聚集

### 生活保健 - Lifestyle options

以下方式可以帮助缓解咳嗽：

- 大量饮用流质，比如水或者汤，帮助稀释痰液
- 可以采用蒸汽吸入疗法或使用雾化器缓解鼻塞和鼻后滴流
- 不吸烟者需要避免接触香烟烟雾，吸烟者需要立即戒烟（请参阅健康信息手册《戒烟》中的相关信息）
- 健康饮食多吃水果蔬菜

咳嗽所产生的唾液飞沫会通过空气传染呼吸道疾病，所以需要严格地遵守以下卫生措施：

- 咳嗽时需要捂住嘴，避开人
- 将痰液吐进纸巾，并立即扔进垃圾桶
- 咳嗽后，进食前或者处理食物前，用香皂或者免洗消毒液洗手

## 医疗保健 - Pharmacy options

**如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。**

对于咳嗽的最佳治疗方式取决于病因以及咳嗽的类型。在药店可以购买到缓解由病毒或者过敏引起的止咳药物。

- 对于湿性 (wet or chesty) 咳嗽，包含溴苄环己铵 (bromhexine) 和愈创甘油醚 (guaiphenesin) 成分的药物有助于稀释黏液，更容易将黏液从胸部清除掉
- 对于干性咳嗽，包含右美沙芬 (dextromethorphan) 和福尔可定 (pholcodine) 成分的药物有助于抑制身体自身的咳嗽冲动，切勿将此种药品用于有痰液的湿性咳嗽
- **抗组胺药物 (Antihistamines)** 可以帮助缓解由过敏引起的干性咳嗽。某些抗组胺药物有助于睡眠，如果咳嗽影响夜间睡眠可以使用。此类药物不适合于儿童。

**有些止咳药品包含多种的活性成分，请务必向药剂师咨询，确定药物是否会对某些疾病产生影响，或者是否会跟其他药物产生相互作用。**

如果要缓解感冒或者流感引起的其它症状，比如头疼、发烧或者疼痛可以服用其它药物（请参阅健康信息手册《感冒和流感》中的相关信息）。

**6岁以下的儿童不可服用治疗咳嗽和感冒的药品，可以采用生活保健方法或者使用生理盐水滴鼻剂。在给6-12岁的儿童服用治疗咳嗽和感冒的药品前，需要先咨询药剂师或者医生的意见。**

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

出现以下情况请就医：

- 咳嗽加重，或者持续3个星期以上
- 近期服用新药以后，出现了咳嗽症状
- 咳血
- 胸疼或者感觉头晕或恶心
- 气喘或者出现呼吸困难
- 出现不明原因的体重下降
- 咳嗽主要发生在夜间
- 痰液粘稠，呈棕色或者绿色
- 出现其它症状，比如脖颈疼痛或僵硬，或者身体出现疹子
- 发烧持续2-3天以上

婴儿或者5岁以下的儿童出现咳嗽症状应该尽早就医。

### 更多信息 - More information

健康咨询服务 (Health Direct):  
[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

全国处方服务药物信息 (NPS MedicineWise):  
[www.nps.org.au](http://www.nps.org.au) or 1300 MEDICINE (1300 633 424)

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

**Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.**

**IN EMERGENCIES DIAL 000.**

Health Information Australia

PO Box 9421

Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884

[www.healthinformationaustralia.com.au](http://www.healthinformationaustralia.com.au)



HEALTH  
INFORMATION  
AUSTRALIA

Proudly supporting Global School Partners