

咳咳咳！连续咳嗽超过8周请警惕

久咳不愈不要硬扛，也别盲目选择止咳药

记者 刘通 济南报道

咳嗽是日常生活中最为常见的呼吸道症状，偶尔咳嗽是身体的自我保护，可一旦咳嗽迁延不愈，也会发展成困扰生活的顽疾。动辄数月的慢性咳嗽，不仅影响人们的工作与生活质量，还可能是身体发出的健康警报。若忽视拖延、盲目用药，反而会加重病情，甚至引发一系列并发症。

日前，山东大学齐鲁医院全科医学科主任郑春燕做客《壹问医答》直播间，就慢性咳嗽的识别、病因、诊疗与预防进行了全面科普，帮大众走出认知误区，告别久咳不愈。

超过8周 即可能是慢性咳嗽

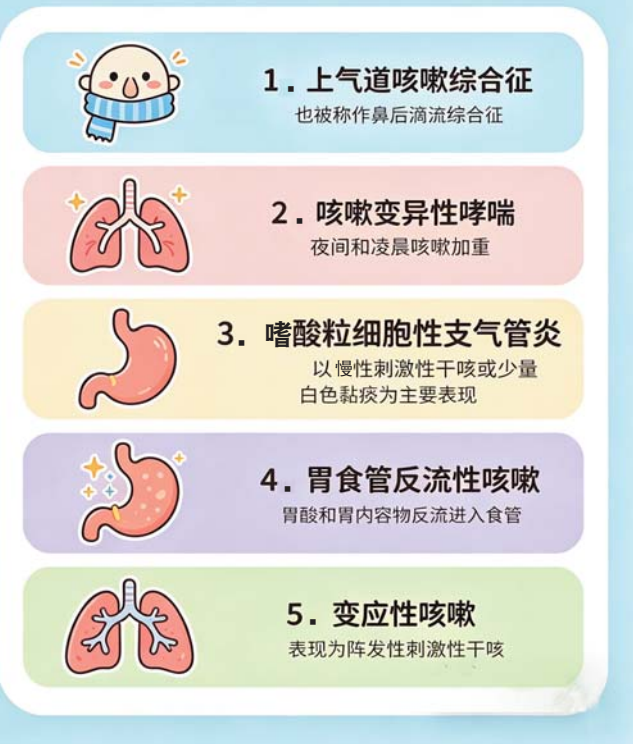
“咳嗽是机体的防御性神经反射，能够清除呼吸道分泌物与有害因子，但持续过久的咳嗽，就从生理保护变成了病理状态。”郑春燕解释，按照持续时间，医学上将咳嗽划分为三类——3周以内为急性咳嗽，3至8周为亚急性咳嗽，超过8周则为慢性咳嗽。

据统计，慢性咳嗽在我国社区人群中的发病率约10%，在呼吸专科门诊中，慢性咳嗽患者占比超过1/3。“从发病特征来看，30岁至40岁是慢性咳嗽的高发年龄段，男女发病比例相近，但地域差异十分明显——北方患病率为8.7%，显著高于南方的4.38%。这可能与气候条件、空气质量、生活习惯等密切相关。”郑春燕说。

谈到咳嗽，很多人容易把慢性咳嗽和感冒后咳嗽混淆。郑春燕表示，感冒后咳嗽属于感染后咳嗽，大多在呼吸道感染症状消失后持续3至8周。感染后咳嗽常为自限性，一般能自行缓解。但如果咳嗽超过8周仍不见好转，就可能发展为慢性咳嗽。

一旦发展为慢性咳嗽，患者和家属需高度重视。“慢性咳嗽可能会给身体带来一系列并发症，频繁剧烈的咳嗽，可以引发恶性

咳嗽的五大病因



呕吐、尿失禁、肋骨骨折、咳嗽性晕厥，还会导致失眠、焦虑，严重影响生活质量。”郑春燕表示，对于老年人，剧烈咳嗽还可能诱发气胸、加重心脑血管负担。

长期咳嗽并非全在肺部 五大病因导致久咳不愈

中医经典《黄帝内经》提到“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，这一观点在慢性咳嗽的诊疗中也得到了充分印证。“临床中我们常说的慢性咳嗽，特指胸片或CT检查无明显异常、以咳嗽为主要甚至唯一症状的情况，其病因远不止肺部问题。”郑春燕总结，有五大常见病因是导致久咳不愈的“元凶”。

上气道咳嗽综合征是慢性咳嗽的常见病因之一，它也被称作鼻后滴流综合征。鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾病导致鼻腔分泌物倒流，刺激咽部咳嗽感受器，患者除咳嗽外，常伴有鼻塞、分泌

物增多、频繁清嗓子、咽部有黏液附着等表现。

咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种特殊类型，咳嗽是其唯一或主要的临床表现。患者夜间和凌晨咳嗽加重，冷空气、油烟、感冒等，都可能诱发病状加剧。因为没有喘息、胸闷等典型哮喘表现，极易被当成普通咳嗽治疗，但抗生素和普通止咳药对其效果有限，进而导致患者咳嗽迁延不愈、反反复复。

嗜酸粒细胞性支气管炎占慢性咳嗽病因的一到两成，以慢性刺激性干咳或少量白色黏痰为主要表现。这类症状多在白天发作，对刺激性气味敏感。“因为这种疾病不是细菌感染造成的，所以抗生素对其无效，应该用抗炎药物治疗。”郑春燕提示。

胃食管反流性咳嗽是最容易被患者忽视的病因。胃酸和胃内容物反流进入食管，刺激咳嗽反射。这类患者部分伴有反酸、胸骨后烧灼感，也有部分仅以咳

嗽为唯一症状，白天咳嗽明显，体位变化、进食酸性或油腻食物会加重症状。患者接受抗反流治疗后，咳嗽会明显减轻或消失。

变异性咳嗽是慢性咳嗽的又一大常见病因，主要表现为阵发性刺激性干咳，无明显昼夜差别，刺激性气味、说话、冷空气等容易诱发咳嗽，患者常伴有咽部发痒症状。

盲目服药会贻误病情 远离刺激诱因更重要

“慢性咳嗽的治疗核心是对因治疗，而非单纯对症止咳，盲目服用抗生素、止咳药。”郑春燕表示，盲目服药不仅浪费医疗资源，还可能延误病情。尤其需要关注的是，儿童和老年人是慢性咳嗽的特殊人群。婴幼儿咳嗽多与呼吸道感染、气道异物相关，3岁后变应性疾病占比上升；老年人慢性咳嗽需优先排除肺癌、肺炎等器质性病变，警惕咳嗽引发的肋骨骨折、尿失禁等问题。

比起患病后的治疗，预防疾病发生对大众而言更有意义。郑春燕主任提醒，无论是慢性咳嗽患者还是普通人群，都应做好日常防护。

首先，生活中要远离刺激性诱因，避免吸烟和接触二手烟、油烟、花粉、粉尘、霉菌等过敏原，卧室可使用加湿器保持空气湿润，少量多次饮水，保持咽部湿润。

其次，饮食上要注意，少吃甜食、辛辣刺激食物，避免饮酒、喝浓茶和浓咖啡。胃酸反流人群不要吃得过饱，睡前不进食，超重者及时减肥，减少反流概率。

哮喘、鼻炎等基础疾病患者，要遵医嘱规范用药，不可自行停药，避免病情反复诱发咳嗽。儿童和老年人要做好日常保暖，避免受凉感冒，出现咳嗽要及时就医，不拖延、不硬扛。

当自己或家人出现慢性咳嗽症状，不必过度焦虑，但绝不能轻视，及时识别症状、明确病因，规范治疗，配合良好的生活习惯，就能有效摆脱慢性咳嗽困扰，守护呼吸道健康。

生活课堂

你有没有过这样的经历？夜里醒来，拿起手机看眼时间，再缩进被窝睡觉，结果接下来几天，都会在同一时间醒来，“半夜醒来千万不要看时间”最近也冲上了热搜。

为什么半夜醒来 不能看时间？

首先，无论是用手机还是电子表查看时间，我们都会受到光源刺激。这可能会向大脑发送信号，抑制褪黑素的生成，不利于促进睡眠。

其次，看时间可能给我们带来紧迫感，从而产生不必要的压力与焦虑感，直接影响我们接下来的睡眠活动。

英国生理学家建议，半夜醒来时不应看时间，“半夜醒来是很正常的，但是如果你比较敏感，那么看时间就可能让你掉入计算时间的漩涡，让你一直担心自己还有多少睡眠时间。”

压力感飙升会导致人体皮质醇水平升高，使大脑更加活跃，不利于保持入睡状态。通常来说，在生物钟的作用下，起床前的2—3小时皮质醇加速分泌，为起床做好了准备。而半夜看时间有可能提前这一过程，扰乱生物钟，从而产生“每天半夜在相同时间醒来”的现象。

半夜突然醒了 怎么办？

睡眠过程中醒来一两次是正常现象，有可能和环境因素以及自身当天的生理状态有关，不用太过担心，只需要尽量多休息，健康作息，慢慢调整。如果醒来应该怎么正确处理呢？不如尝试一下以下操作。

第一，尽量不要起床，不要四处走动。静静地躺在床上，有意识地放松所有肌肉，让自己和床“融为一体”。

第二，深呼吸，让你的思绪漫无目的地游荡，不要集中精力。

第三，如果你发现自己开始不自觉地专注于一个话题，那就尽量想一些舒缓的事情，不断进行“文字联想”。

这是因为如果我们经常向大脑传递一些抽象而无法产生联想的词语，比如“赶快睡觉”“不要再想了”，大脑就会处于紧绷状态，难以平静。而一些易于产生图像联想的词语，可以让思绪进入平和状态，促使我们快速进入梦乡。

假如实在不小心看到了时间，也不要慌张。保持乐观积极的心态，不要给自己制造压力。

比如说，你本来要在六点半起床，但是三点醒了一次，就要想“太棒了！我还能再睡三个小时”，而不是“天呐，我只能再睡三个小时了”。

同时，为了让自己做好起床准备，也可以在心中默念理想的起床时间，将这一时间语言化，减少半夜醒来的情况。 据人民网科普

为什么半夜醒来「不要看时间」

眼眶肿瘤：看不见的“定时炸弹”

焦守广 通讯员 马昕 济南报道

2026年4月15日—21日是第32个全国肿瘤防治宣传周。有一类在肿瘤家族中“存在感”较低，但在眼眶病中并不少见的类型——眼眶肿瘤。

眼眶肿瘤是指位于眼眶部的由机体变异细胞过度增殖形成的肿块，它的种类多达上百种，主要分为原发性肿瘤、继发性肿瘤和转移性肿瘤这几类。

相较于其他发病率高的肿瘤，眼眶肿瘤在家族中的“存在感”是比较低的。不过，它虽然不

是常见病、多发病，但在眼眶病中也不少见。

山东中医药大学附属眼科医院眼科整形与眼眶病专业主任陈伟介绍，从位置分布上来讲，眼眶肿瘤有的长在眼睑处，有的长在眼眶周边皮肤，也有的长在眼睑下面，还有很多位于眼球后方，就好像暗行“杀手”一样隐藏至深，又或者像一颗定时“炸弹”，生长到一定体积，向前推挤眼球会造成眼球突出，压迫视神经会造成视力下降甚至失明等严重状况。

“眼眶肿瘤早期比较隐匿，大部分不痛不痒没知觉，很容易

被忽视。”陈伟提醒患者，出现以下症状要及时就诊。

眼球突出：眼球突出多是缓慢加重，在不知不觉中影响视功能。也可在数分钟或数小时内突然发生，发生时有明显的眼球突出且伴有急性眶压增高症状，如疼痛、呕吐、视力丧失等，更多的是缓慢加重，在不知不觉中影响视功能。

肿块：眼眶前部肿瘤可摸到明显的肿块。

疼痛：一般来说，肿瘤侵犯神经可引起疼痛。如果是眶区锐疼，多是急性炎症、眶内出血和海绵窦瘘非特异性炎症；慢性钝疼则有可能是因为慢性炎症和

肿瘤引起的。

视力下降、视野改变：眶内肿瘤早期不会影响视力，但视神经本身的肿瘤和位于眶尖及接触眼球壁的肿瘤会导致视力下降；如果是恶性病变或急性炎症，可能会引起视力下降；视神经肿瘤或较大的眶内肿瘤，常会引起视野缩小。

眼眶肿瘤虽隐匿凶险，但早发现、早诊断、早治疗是改善预后的关键。日常生活中若出现眼球突出、眼部肿块、视力骤降、眶区疼痛等异常信号，切勿拖延大意，应及时到专业眼科医院就诊检查，守护好我们的眼部健康与光明。