

# 如何预防咳嗽

徐墨霜

(成都市犀浦街道社区卫生服务中心, 四川 成都 611731)

咳嗽作为一种看上去“人畜无害”的病症,也是当下临床中困扰着很多人的特殊病症,与此同时,咳嗽也是人们日常生活中很容易忽视的病症之一,很多人认为咳嗽并不会对身体造成伤害,同时也并不会影响自己的生活,从而错失了治疗咳嗽的时机,引发了您身体其他的疾病。那么该如何预防咳嗽呢?本文将为您简单阐述这一问题,希望能对您有所帮助。

## 1 咳嗽的成因

就以以往预防咳嗽的经验来看,本文认为预防咳嗽的关键应是了解您日常生活中可能会引发您咳嗽的原因,进而针对性地做出相应预防举措,所以,接下来首先让我为您讲述一下日常生活中都存在什么情况会导致您出现咳嗽的症状呢?

首先,特殊的吸入物是引发绝大部分咳嗽的主要原因。比如,在春秋时期,受气候、环境等因素的影响,部分患者在吸入花粉、尘螨时就很容易出现咳嗽的症状,造成这一问题的原因就是吸入物刺激了患者的呼吸道,进而引发咳嗽的问题;其次,在以往临床诊疗过程中,可以发现不正确的饮食习惯也是引发人们咳嗽的常见原因。比如,在临床中很多存在长期咳嗽的患者都或多或少地有抽烟、酗酒等不良习惯,同时部分对牛奶、坚果、鱼虾等原材料过敏的,也会在不经意间摄入这些物体时不同程度地出现咳嗽的症状。第三,呼吸系统疾病也是以往临床中比较常见造成患者咳嗽的原因。比如,常见的咽喉炎、支气管炎等问题也都会造成患者们的气管、支气管会因为疾病而受到刺激,进而引发不同程度的咳嗽等症状。

## 2 如何预防咳嗽

对于日常中常见的咳嗽问题而言,杜绝接触可能会诱发呼吸系统敏感及预防呼吸系统疾病是临床中在源头上预防咳嗽问题关键举措。基于这一防治需求,就应从改变日常生活习惯出发,通过良好生活习惯逐步强化身体的各项机能,以此在源头上优化您呼吸系统对外界不良环境的抵抗能力,进而实现从根源上解决咳嗽问题的目标。那么究竟在日常生活中您可以怎么做来预防咳嗽等问题呢?本文认为,预防咳嗽您做好下面7步就好!

首先,您应根据您自身的实际情况,在养成良好生活习惯的同时,适度增加一定强度的身体机能训练,以强化自身机体的抵抗能力,以此获得比较好的预防咳嗽效果。比如,在日常生活中,您可以尽量选择空气比较清洁的早上6~7点钟外出进行一些相对简单、舒缓的活动,一方面,让早上清冽的空气刺激您身体呼吸系统的抵抗能力,另一方面,则凭借这些活动在源头上提高您身体对外界的自适应性,以此收获强身健体、预防咳嗽的目标。需要注意,当您早上外出锻炼时,您应格外注重您的保暖工作,保暖装备以运动时不会感到寒冷或积汗为最佳,以此避免您在户外运动时感染风寒,影响预防咳嗽的效果。

其次,天气冷热交替的阶段是人们最容易出现咳嗽的阶段,所以,如果您想获得预防咳嗽的目的,那么这一阶段您也应紧跟天气的波动随时增减衣物,适度佩戴帽子、围巾以及口罩等,避免过冷、过热的环境刺激您的呼吸系统,进而减少您出现咳嗽的频率。比如,对于春夏、秋冬季节交替的阶段,如果您需

要外出,可以随身携带一件薄外套,以便于在天气发生改变时您能及时增减衣物,实现预防咳嗽的目标。

第三,对于小儿、老人等比较容易出现咳嗽症状的群体,由于这一群体自身的抵抗能力比较弱,那么就需要在日常生活尽量规避传染源,比如,在实际预防咳嗽时,这一部分人群在流感多发的季节应尽量减少前往公共区域的次数,最大程度上规避在公共区域里感染流感病毒、引发咳嗽的可能;如果不可避免要前往公共区域,这一部分易咳群体也应做好自身的防护工作,通过佩戴口罩、勤洗手等方式达成预防咳嗽的目标。

第四,在咳嗽高发季节,也应对长时间身处的区域及时地予以通风处理,最大程度上保障室内空气的清洁、流通,以此降低病毒淤积的数量,减少您因感冒而出现咳嗽的概率,达成预防咳嗽的目标。比如,当您家庭中无人咳嗽时,您就应根据您居住地的实际情况,每天早、中、晚各开窗通风10~15 min,以确保室内空气的相对清洁,收获更好地预防咳嗽效果;如果您家中已经有人开始出现咳嗽的问题,您就可以在通风前通过加热食醋的方式对室内空气进行熏蒸、消毒,而后打开窗户进行通风,以此消杀室内空气中的病毒,减少您和家长咳嗽的问题。

第五,按时接种疫苗也是能够有效预防咳嗽的重要举措,在医学诊疗技术发展今天,正确接种疫苗已经很难对身体造成严重损害,所以,在未来预防咳嗽的环节应根据情况和医生的嘱托合理的选择、接种疫苗,以收获疫苗接种的最佳效果。

第六,对于轻微的咳嗽或喉咙异物感,您可以尝试使用去咳化痰中药的方式予以纾解。比如,对于绝大部分轻微咳嗽的情况下,适度服用川贝枇杷膏、止咳糖浆等方式都能收获较好的缓解效果。需要注意的是,如果您在服用了上述中药止咳化痰药物后并没有收获预期的镇咳效果,您就需要及时的前往医院寻求医生的帮助,避免乱用药物耽误治疗。

第七,也应从日常生活习惯出发,规避以往生活中会引发您咳嗽的因素,以此达成预防咳嗽的目标。比如,在日常生活中您也应尽量避免食用大量油腻、辛辣且富有刺激性的食物(如辣椒、咖啡、浓茶等),转而食用更多低盐、低脂、清肺、镇咳的食物(如雪梨等),凭借食补的方式最大程度上降低您喉咙区域的不适感,以此降低对您呼吸系统的刺激,减少您咳嗽的可能。需要注意,就这一阶段,您应尽量避免食用一些过分寒凉的食物(如虾、蟹等),避免这些寒凉的食物刺激您的喉咙,以此收获更好的预防咳嗽效果;与此同时,您也应逐步养成良好的生活作息习惯,通过对生活习惯的调整达成在根本上预防咳嗽的目标。比如,在未来生活中,您尽量养成早睡早起的良好习惯,保障自身的抵抗力,从而获得更好的预防咳嗽效果。

综上,相信已意识到咳嗽并不可怕,但长时间咳嗽背后隐藏的疾病才是忌惮的关键!在日常生活中行之有效地预防咳嗽问题也是我们不容忽视的焦点问题,所以,本文针对上述在内容分别进行阐述,希望在未来预防咳嗽的过程中,可以从以上7个方面内容、举措出发,逐步提高自身的机体免疫能力以及对外界不良因素的抵抗能力,继而降低出现咳嗽的频率!