

# 慢咳与反流



刘子聪医生  
耳鼻喉及颈外科手术专科医生

导致慢性咳嗽的原因很多, 正确诊断是缓解不适的关键。



**当**有东西刺激上呼吸道或食管道的某个部位(如鼻腔、口腔、咽喉、喉头、上食道或肺部), 人体会透过咳嗽来做出反应。这种本能反应, 是人体强行驱逐上呼吸道或食道中的刺激物或多余物体的方式。

慢性咳嗽的定义, 为咳嗽时间持续在八周以上, 又没有明显肺疾病证据的咳嗽, 咳嗽往往是患者唯一或主要症状。慢性咳嗽患者在内科门诊十分常见, 但因为缺乏明显的伴随症状, X光检查也无明显异常, 所以确诊病情极具挑战性。

刘子聪 耳、鼻、喉中心  
Ear, Nose & Throat  
Centre CC Lau  
3 Mount Elizabeth  
Suite 14-11 (14th Floor)  
Mount Elizabeth Medical Centre  
Singapore 228510  
电话: 6235 9535  
www.entcentreclau.com.sg

### 慢性咳嗽常见原因

1. 罹患鼻窦炎、扁桃体炎、咽炎、喉炎、支气管炎，以及胸腔或牙齿感染等慢性感染时，咽喉的黏液和炎症会刺激呼吸道。黏液还可能被吸入肺部，人体就会通过咳嗽反应将之排出体外
2. 吸烟（或空气中的雾霾）可能造成对呼吸道的持续性刺激
3. 咽喉癌、口腔癌、肺癌、食道癌
4. 某些降压类药物，如血管紧张素转换酶抑制剂（可通过以“pril”为后缀的药物商品名称来辨别），具有增加咽喉敏感性的副作用
5. 过敏反应，如过敏性鼻炎、咽喉过敏、咳嗽变异性哮喘和哮喘
6. 咽喉反流  
(Laryngopharyngeal Reflux, 简称LPR)

### 咽喉反流

咽喉反流是指胃内容物反刍回翻至食道和咽喉的一种常见病症。由于患者一般并不了解这种反流，因而难以及时确诊。

当这些反流的物质到达上食道和喉部时，胃内容物的酸性会灼烧喉部，喉部与胃部和食道不同，并没有保护性内膜，反流往往会导致喉部后端与食管交接的部

**经验丰富的医生，一般能够检测出咽喉反流的各种症状，例如喉部后端与食道交接处发红、浮肿、发炎、溃疡、出现肉芽。**

位，出现炎症或形成溃疡。咽喉反流还可能行至鼻咽部和耳咽管，进而引发中耳炎（中耳感染）。

咽喉反流一般透过排除咳嗽的所有其他可能的原因来确诊。鼻腔和咽喉部的内镜影像检查则可用于排除其他原因。经验丰富的医生，一般能够检测出咽喉反流的各种症状，例如喉部后端与食道交接处发红、浮肿、发炎、溃疡、出现肉芽。

咽喉反流较为轻微的患者，若同时患有其他与咳嗽有关的疾病（如咽喉过敏、上呼吸道感染、哮喘）或正在服用可能诱发咳嗽的药物，也可引发严重的咳嗽症状。

大多数仅患有咽喉反流的患者，并不会出现胃炎或食道反流（胃灼热）的症状。很多时候，胃镜检查或钡吞造影检查，亦不会显示任何异常现象。唯一可确诊咽喉反流的检查，是将一根用于检测pH值（酸碱度）的导管，通过鼻子插入食道，置留体内24小时，以监测全天的酸碱度水平。由于执行相当不便且成本高昂，因此较少进行此程序。

疑似患有咽喉反流的患者，一般建议使用可降低胃酸水平的药物进行治疗，并改变生活方式以减少反流。如果这些改变与疗法能够缓解慢性咳嗽的症状，咽喉反

流一般会被诊断为咳嗽的病因。

### 改善生活方式

要预防咽喉反流，可通过对生活方式的改变来达成。

- 避免压力（压力会增加胃酸浓度）
- 少食多餐，避免吃得过饱
- 穿腰身较为宽松的服装
- 减轻体重，肥胖会增加患上咽喉反流的风险
- 避免在睡觉前吃得过饱，最好临睡前两至三小时内不饮食
- 睡觉时将床头抬高20至30度

