

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 又在酷酷掃！了解咳嗽的症狀與成因

文章內容：(限 500~1,500 字)

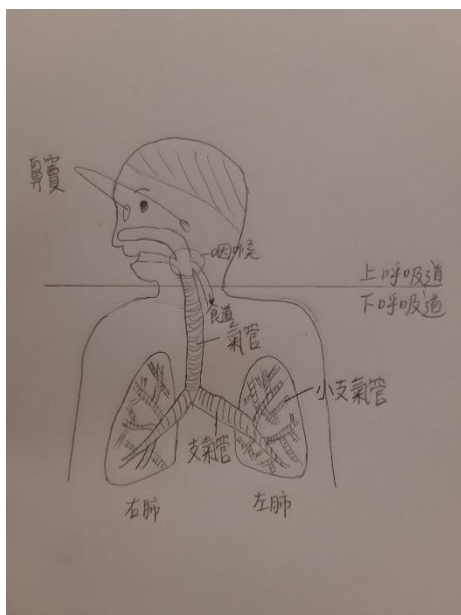
是否又在天氣轉涼又或者空氣不佳時覺得喉嚨癢癢且不時地咳嗽？咳嗽並非疾病，其可能是各種呼吸道疾病的共通症狀。從最輕微的感冒，到肺炎、肺結核、氣管炎、腦膜炎等，都有可能以咳嗽作為初期的症狀。有些咳嗽會伴隨著痰而產生，有些則是乾咳。

呼吸道是人體接觸外界環境的第一道防禦，而咳嗽是一種常見的保衛性呼吸反射動作。當咽喉、氣管、支氣管受到異物、或過敏性因素等刺激呼吸道黏膜裡的受器時，產生的痰液除了包含口腔或呼吸道黏膜上皮細胞的分泌物外，還混合著塵埃、病毒、過敏原等異物，藉由咳嗽、排痰等動作，將此黏液或異物排出體外，因此，排痰也是呼吸道的自然防禦機制之一。

咳嗽按照病程分類，主要分為急性咳嗽、亞急性咳嗽與慢性咳嗽。急性咳嗽的症狀時間少於 3 週，通常是由普通感冒所引起，這種類型的咳嗽通常 3 到 5 天會逐漸好轉。急性咳嗽的病因包含病毒或細菌等所導致的急性支氣管炎、肺炎、肺結核等，也可能是由吸入花粉或強烈煙霧等異物刺激所造成。亞急性咳嗽最常發生於呼吸道感染後的支氣管炎，其他常見的原因包含氣喘、鼻竇炎、支氣管擴張等，通常持續 3 至 8 週。慢性咳嗽的原因非常多種，包含過敏性支氣管炎、胃食管逆流、吸菸引起的慢性支氣管炎等，通常持續 8 周以上。比起止咳，更需要找出病因才能有效治療。

其實很多人習慣在咳嗽時含顆喉糖，事實上大多數喉糖屬於食品等級，服用可暫時具有舒緩的效果，抑制咳嗽的發生，但其並不被視為具有療效的藥物。

那該如何預防呢？氣喘與慢性咳嗽患者需要注意日常生活的保健，若有曾經過敏的患者需要避免再接觸過敏源，而曾胃食道逆流者則需注意日常飲食。最基本的飲食均衡、適當地休息、不吸菸、多喝水、在空氣品質不良時戴上口罩，才是維持健康的不二法門。



參考資料

1. 醫學百科 > 咳嗽

<http://cht.a-hospital.com/w/%E5%92%B3%E5%97%BD>

2. 咳嗽依發作時間分為三種 症狀持續大於 8 週要注意！

<https://health.udn.com/health/story/5978/3177172>

3. 為甚麼會咳嗽？

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4791>