痰多咳不停的人 先别急着化痰

日常生活中，不少人一遇到痰多咳嗽，就下意识选择化痰止咳药。实际情况往往是，症状刚减轻没几天，痰液又会卷土重来，咳嗽也反复纠缠。痰多并非单纯的呼吸道局部反应，盲目依赖化痰药，反而可能掩盖体内真正的问题。想要彻底摆脱这一困扰，关键是找到痰液持续生成的根源，再进行针对性调理。

痰液越“化”越多？关键没找对根因

呼吸道黏膜分泌痰液，是人体自带的生理防御机制。少量痰液能湿润气道，吸附吸入的灰尘、病菌，维持呼吸道清洁。

当呼吸道遭遇感染、冷空气刺激，或体内器官功能出现异常时，痰液分泌会突然增多。这些多余的痰液积聚在气道和咽喉处，持续刺激黏膜，引发频繁咳嗽。很多人长期被痰多咳嗽困扰，核心问题在于只盯着“化痰”这一表面症状，未能触及痰液持续生成的内在问题。调理方向偏了，症状自然难以根除。

脾胃弱易生痰，根源在运化失常

中医有“脾为生痰之源”的说法。脾是人体代谢水分的重要器官，主要负责消化吸收食物营养，将多余水分排到体外。脾胃功能减弱，水分无法正常运化，就会在体内停滞积聚。

咳出的痰液多为白色黏稠状。只靠化痰药临时缓解，无法改善脾胃虚弱的本质。痰液生成的源头未被切断，咳嗽自然好不了。想要从根上解决，就得把重点放在健脾祛湿上，通过调理让脾胃恢复正常运化功能，从源头减少痰液产生，咳嗽痰多的症状才会逐步缓解。

肺部排痰不畅，咳嗽更难痊愈

肺主呼吸，也是痰液储存和排出的关键器官。风寒、燥热等外界刺激侵袭肺部，会影响肺部的正常呼吸功能，导致痰液无法顺利排出，积聚在气道内，引发持续性咳嗽。

长期吸烟、频繁接触粉尘或有害气体，还会直接损伤呼吸道黏膜，痰液分泌越来越多。这类人群常表现为胸闷、咳痰费力。调理时不能只想着“化痰”，更要注重肺部养护，同时帮助疏导积聚的痰液，才能有效缓解不适。

不良习惯拖后腿，症状更顽固

很多人没意识到，一些日常习惯正在悄悄加剧痰多咳嗽的问题。长期吃生冷、甜腻、油腻的食物，会持续损伤脾胃功能；经常熬夜、过度劳累，会降低身体抵抗力；长期久坐、缺乏运动，则会影响全身气血循环，导致痰液代谢排出受阻。

这些习惯看似和咳嗽没直接关系，实则在持续“催生”痰液，让症状反复迁延。想要改善痰多咳嗽，必须同步调整生活习惯，减少这些诱发因素的影响。

针对性调理，不同情况有侧重

痰多咳嗽的调理不能“一刀切”，要根据不同原因选对方法。脾胃功能虚弱的人，日常可多吃山药、莲子、南瓜等食材，同时少吃生冷、甜腻食物，避免加重脾胃负担。

肺部受邪、痰液排出不畅的人群，出门要做好呼吸道防护，避免冷空气、刺激性气体直接刺激；可适量吃雪梨、百合、白萝卜等滋润养肺的食材，帮助滋润肺燥、促进痰液排出。

规律作息和适度运动也不能少。每天进行散步、太极拳等温和运动，帮助痰液排出，减少症状复发。

痰多咳嗽看似是小毛病，实则可能反映出体内器官功能的失调。盲目依赖化痰药，不仅难以根治，还可能延误潜在问题的调理。跳出“单纯化痰”的思维定式，找准痰液生成的根本原因，兼顾器官调理与生活习惯改善，才能从源头减少痰液分泌，让咳嗽真正痊愈，切实守护呼吸道健康，摆脱反复咳痰的困扰。

（作者：翁小霖 永泰县中医院 副主任医师）

警惕“牛奶血” 告别高脂血症性胰腺炎

在很多人的印象里，胰腺炎多是暴饮暴食、大量饮酒引发的“节日病”。近年来，一类由高血脂诱发的胰腺炎发病率不断升高，即高甘油三酯血症性急性胰腺炎，临床通常简称为高脂血症性胰腺炎。相比传统胰腺炎，它更“偏爱”年轻人和肥胖人群，病情更凶险、复发率更高，却常被忽视。本文带大家全面认识这个藏在血脂里的健康杀手。

什么是高甘油三酯血症性急性胰腺炎

胰腺是人体重要的消化器官，负责分泌胰液消化蛋白质、脂肪和糖。正常情况下，胰液中的酶只有进入肠道才会被激活。当血液中甘油三酯严重超标时，这一保护机制就会被打破。高甘油三酯血症性急性胰腺炎是一种由严重高甘油三酯血症（通常≥11.3mmol/L）引发的急性胰腺炎，其特点是血液因脂肪过多呈现乳白色（俗称“牛奶血”），病情发展迅速且凶险。当人体血液中甘油三酯浓度超过11.3mmol/L时，过多的甘油三酯在胰腺中分解产生大量游离脂肪酸，这些脂肪酸对胰腺细胞有毒性作用，导致胰腺组织损伤和炎症反应；同时血液黏稠导致的胰腺微血管堵塞，也会加重胰腺水肿、出血甚至坏死，最终导致急性胰腺炎发作。它是继胆源性因素之后的第二大急性胰腺炎发病原因，近年来发病率逐渐攀升，尤其在中青年群体中更为常见。

这几类人是高危人群，一定要警惕

肥胖人群；暴饮暴食、爱吃油腻食物者；长期饮酒者；糖尿病患者；孕妇；有家族性高脂血症者。

出现这些症状，立刻就医，千万别拖延

剧烈腹痛：突发上腹部持续性剧痛，呈刀割样、压榨样疼痛，可向腰背部放射，弯腰或屈膝时疼痛稍有缓解；

恶心呕吐：腹痛后随即出现恶心、呕吐，呕吐物多为胃内容物，严重时可呕吐胆汁，呕吐后腹痛不会缓解（这是胰腺炎的典型特征）；

发热：轻症多为低热，重症可出现高热，持续不退；

重症表现：若出现腹胀明显、呼吸困难、意识模糊、血压下降，说明已发展为重症胰腺炎，死亡率极高。

为什么它比普通胰腺炎更凶险

很多人觉得高血脂是普通的“慢性病”，却不知道它诱发的胰腺炎危险性很高。

病情更重：超过30%会发展为重症胰腺炎，易出现多器官衰竭、感染性休克；

复发率高：若血脂控制不佳，5年内复发率超过50%，反复发作会导致慢性胰腺炎、糖尿病；

并发症多：易引发胰周脓肿、假性囊肿、肾功能衰竭、呼吸窘迫综合征等；

隐蔽性强：早期血尿淀粉酶可能仅轻度升高，容易漏诊、误诊。

做好这5点，远离高脂血症性胰腺炎

1.严格控制血脂，守住安全底线

定期体检，重点监测甘油三酯：正常应＜1.7mmol/L，超过5.6mmol/L需严格干预，超过11.3mmol/L属于极高危，必须立即就医。

2.管住嘴，拒绝“高脂诱惑”

少吃：油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油甜品、火锅浓汤、加工肉类；

多吃：蔬菜、粗粮、优质蛋白（鱼、虾、鸡胸肉、豆制品）；

戒酒：酒精是血脂“加速器”，也是胰腺炎的重要诱因。

3.迈开腿，控制体重

坚持规律性的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳，减少腹部脂肪，改善血脂代谢。

4.积极控制基础病

糖尿病、脂肪肝患者要严格控制血糖、监测肝功能，避免血脂紊乱加重。

5.高危人群提前预防

家族性高血脂、孕妇、肥胖者，需在医生指导下定期监测血脂，必要时服用降脂药物，切勿擅自停药。

高脂血症性胰腺炎是可防、可控、可避免的急症。它的出现，正是身体发出的“预警信号”：别再放纵饮食，别再忽视血脂。管住嘴、迈开腿、控好血脂，既能远离胰腺炎，也能守护全身血管健康。

（作者：黄鹏 福建医科大学附属第一医院 主治医师）