

便要再追查。」趙醫生說。

感冒出現，大多是普通的上呼吸道感染，但如果只得咳嗽一個病徵，

嚴重，或是逐漸減輕中。

「咳嗽是感冒而引起的，還是因喉痛而引起，或是沒有其他病徵只是齋咳？如果咳嗽是伴隨傷風感冒出現，大多是普通的上呼吸道感染，但如果只得咳嗽一個病徵，便要再追查。」趙醫生說。

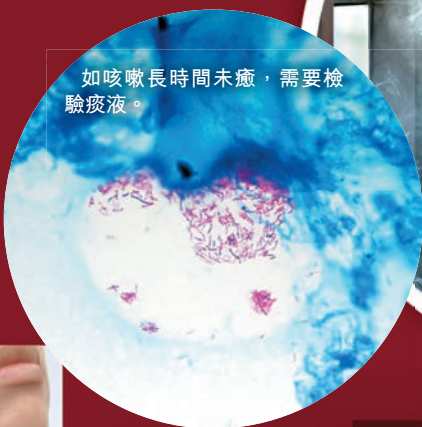
醫生在追查病因時，首先會請病人說清楚咳嗽的情況，包括一、何時出現咳嗽徵狀？為時多久？二、咳嗽的具體情況及種類；三、咳嗽的進度，是愈來愈久，或是逐漸減輕中。

為非吸煙者患上的肺腺癌，在香港為數不少。」

▶ 吸煙會令咳嗽加劇，故有呼吸道感染人士應即戒煙或停止吸煙。



如咳嗽長時間未癒，需要檢驗痰液。



乾咳vs濕咳

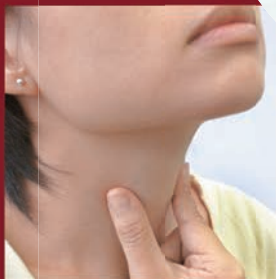
經常聽人說有「乾咳」，到底甚麼是乾咳？既然有乾咳，是否也有「濕咳」呢？

趙志輝醫生說，西醫有分咳嗽伴隨痰液或沒有痰液，「乾咳即不帶痰，代表喉嚨或氣管正受某些物質刺激。有甚麼東西刺激氣管？主要都是發炎。」

帶有痰液的咳嗽，即「濕咳」，亦代表有發炎情況，這些痰液可能是氣管發炎或喉嚨發炎引起的痰。

究其源頭，兩者都是發炎，為何呼吸道會發炎？趙醫生說，發炎是人體對抗病毒的一個過程：「當人體感染一種病毒，身體免疫系統啟動對抗病毒，形成發炎，是身體免疫系統幫你驅走病毒的一個過程。」

呼吸道要消炎，就要分清楚是哪一種形式的發炎，如果是細菌性發炎，身體無法自行對抗，故醫生會處方抗生素幫助消炎；如是病毒性感染而發炎，病毒被過濾後便會消失，炎症只是一個過程，基本上毋須服藥。



▲ 咳嗽是因為喉嚨受刺激例如發炎而產生的正常反應。

▼ 咳嗽咳出的痰液如帶血絲，須立即求醫。



咳嗽帶血可輕可重

咳嗽如果咳出血，更要非常

小心！

醫生解釋。

「咳嗽帶血，又例如是一早一晚咳，睡覺時沒咳，就可能是敏感咳。」趙

然咳醒，這是由氣管收縮引起的咳嗽，患者本身可能有氣管敏感或哮喘病歷。又例如是一早一晚咳，睡覺時沒咳，就可能是敏感咳。」趙

嗽，亦是幫助追兇最重要線索。「中醫有所謂寒咳及熱咳，西方醫學則沒有此分類，如不是由朝咳到晚，我們可以從咳嗽的時間判斷是由何種病症引起，例如躺下時咳嗽，有機會是鼻水倒流刺激喉嚨而形成；又例如半夜三更突然咳醒，這是由氣管收縮引起的咳嗽，患者本身可能有氣管敏感或哮喘病歷。又例如是一早一晚咳，睡覺時沒咳，就可能是敏感咳。」趙



◀ 趙志輝醫生說，咳嗽是身體的一個自我保護機制，防止病菌入侵。



相信沒有人未嘗過咳嗽之苦，當喉嚨冒起一陣痕癢，那股爆發出來的力量，很多時令人咳至天旋地轉，過後喉嚨痛楚，十分難受！

為何我們會咳嗽，咳嗽背後的原因是甚麼？止了咳，是否代表身體已痊癒？止不了咳，是否代表醫生處方的藥無效？我們應如何看待咳？當咳至甩肺時怎樣才能止咳？

這個尋常不過的病徵如何處理，今期由家庭醫學專科醫生為我們一一解答。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

點解救？

夜咳醒……」

其實咳嗽不是一個病症，只是一個病徵，引起咳嗽的原因多元化，要治療咳嗽，必須找出根源，才能止咳！

養和醫院家庭醫學專科趙志輝醫生說，「很多病症都有咳嗽徵狀，最常見的是上呼吸道感染，但其他病毒性感染亦有同一種徵狀。而咳嗽最怕的是肺炎或肺癌引發，所以我們必須小心，因應病人的情況作出準確判斷。」

寒熱咳、乾濕咳

趙醫生舉例，如求診者是六十歲以上男士，有吸煙習慣，久咳未癒，有機會是肺癌，故必須安排照肺檢查清楚。

「就算是女士，有咳嗽徵狀但沒有吸煙習慣，我們都不排除患肺癌機會，因

無

論是否流感流行季節，

因咳嗽而求醫的人都不會少。這天，三名都有咳嗽病徵的病人，在候診室等候着，期間聊起來。

七十歲的張伯伯說：「咳……我咳了半個月都未癒，又多痰，條氣又不順……」

二十五歲的陳先生則說：「我才咳了兩三天，但咳出血絲，非同小可……」

四十五歲的主婦趙太太亦說：「這幾星期我晚晚咳，咳至無法入睡，飲了有睡意的咳藥水都會半





趙志輝醫生說，醫生職責是幫病人治好病症，而咳嗽只是其中一個上呼吸道感染引起的病徵，單單「止咳」不是最佳方法。

飲咳水不是良方

「經常有病人向醫生說：『醫生，我咳得好辛苦，你快些醫好我，我不想咳傷自己！』意思就是希望醫生處方一些特效止咳藥水，其實在西方醫學，沒有證據證明服咳藥水對『治病』有效，反而服咳藥水會令病人暈倦，降低工作效率及無法駕車，有些人更會惹痰，副作用大過治療效果！」

為何咳藥水不是治病良方？原來止咳藥水主要有兩類，第一類含Codeine成分，作用是抑制咳嗽，「咳嗽是呼吸道的反應，因為外來物刺激呼吸道而引發自我保護機制啟動，將外來物咳出來，避免不潔物或細菌入侵，所以咳嗽是好事！但因為過程令我們不舒服，於是用咳藥水將此機制減輕，止了咳，會令患者舒服一點，但卻削弱保護機制，令外來不潔物質有機會進入，根本對

咳嗽時多飲水可令喉嚨舒服一點，同時可滋潤、對抗病情。

處理咳嗽小百科

- 如由普通傷風感冒引起，可以不服藥，只要多休息及多飲水，自能痊癒；不鼓勵自行買止咳藥水服用。
- 喉糖沒有止咳功效，惟部分含輕量麻醉成分（local anesthetic），服後喉嚨被麻醉了，產生止咳效果。
- 多飲水，令喉嚨保持濕潤，如喉嚨乾涸，更易咳嗽及咳傷；病人應多飲水，因為沒水的細胞處於乾蒸狀況，病情很難痊癒。
- 減少說話，以免喉嚨乾涸，增加咳嗽機會；不斷說話亦會令細菌入喉嚨，咳得更嚴重。
- 多休息，勿操勞。
- 勿運動：有些人以為運動可增強抵抗力，但這時身體已在打仗，運動只會虛耗體力，身體怎會好起來？
- 凍飲刺激咳嗽，西方醫學沒有證據顯示兩者有關，惟有些人飲凍飲後咳嗽加劇，可能與喉嚨神經被刺激有關。
- 中醫認為要戒吃熱氣食物，例如煎炸食物、辛辣食物，西方醫學無戒口之說，但這些都屬刺激性食物，咳嗽期間應減少對喉嚨的刺激。
- 飲用鹹桔水，含甘草檸檬等，雖無治療作用，但有潤喉作用，令病人感覺舒服一點。

► 其中一種含化痰止咳成分Expectorant的咳藥水。

▲ 喉糖無止咳功效。

對症下藥方為上策

患者無益處！」趙醫生解釋。

另一類是化痰止咳藥Mucolytic及Expectorant，兩種都是促進支氣管分泌，稀釋痰液，令痰液容易咳出。如果病人的咳嗽是由痰液引起，化痰後可減輕徵狀。

而最重要的是根治病源，例如引致咳嗽原因是鼻水倒流，如不治好鼻水倒流，當然無法有效止咳。

「醫生責任是不帶給病人太多副作用，又可令其舒服一點，故需要知道病人以往咳嗽的反應，抗病的機制，才能及時作出最適當的診治，這就是家庭醫生的重要性。」趙醫生說。

而上述三位咳嗽患者，七十歲的張伯伯被安排照肺，幸沒有陰影，相信只是一般上呼吸道感染，但由於他是煙民，香煙有害物質刺激呼吸，令他久咳未癒，故醫生勸他戒煙。

至於二十五歲的陳先生經診判後發覺是敏感咳，四十五歲的主婦趙太太原來有鼻水倒流問題，兩人對症下藥後，病情已得到控制。

中災鯉球國疫台

嬰幼童：一個也不能少



◀ 兒童咳嗽父母最為擔心，怕引發肺炎，故應及早注射疫苗。

另外如咳嗽久久未癒加上持續發燒，趙醫生指別大妄意以為是感冒，因為有機會是肺癆，別自行購買退燒藥或咳藥水便算。「衛生署呼籲，如咳嗽超過

「咳血分兩類，如果是咳出一大啖血，通常都較嚴重，病人需要照肺及檢驗痰液，看是否肺癆或肺癆等嚴重病症。」趙醫生說。
如果是咳嗽時咳出帶血絲痰液，病情可重可輕。「有些病人因為狂咳而咳損喉嚨，這並不罕見，因為咽喉裏面的黏膜很薄，如大力咳嗽很易損破，因而令痰液帶有血絲，這屬輕微；但痰液帶血絲同時是肺癆及肺癆的徵狀。」
趙醫生特別提醒，如咳嗽病人在同一時間無故消瘦，更要萬分小心，因為突然消瘦是患癌的徵狀。

肺結核仍未在香港絕迹，咳嗽逾一個月人士，有需要照肺檢查。圖片其中一名肺結核病人肺部出現白點。



▲ 咳嗽可能是由新病毒引起，像去年初豬流感，為了監控流感病人多需檢驗病毒。

► 由於咳嗽時會散播病毒，故患者戴上口罩能保護自己亦能防止傳播。

當心氣促、心口痛

伴隨咳嗽出現的另一個重要病徵，是氣促。趙醫生說一般上呼吸道感染不會有氣促徵狀，但如果感染下達至肺部，引致肺

一個月以上，就應該照肺，大家可以此作為參考。」



炎，病況就較嚴重，患者會有氣促情況，咳嗽時並且會有心口痛徵狀。

「咳嗽是呼吸道受感染的徵狀，分為上呼吸道感染及下呼吸道感染，上呼吸道即傷風、感冒引起的感染，病徵是喉痛、咳、流鼻水，不會心口痛。如果是下呼吸道，即氣管、支氣管、肺等都受感染在發炎中，由於這些器官在較深入位置，發炎就會引致氣促及心口痛。」

肺炎是較嚴重病症，患者要抽痰液驗菌，如果是社區性肺炎，在確定由何種細菌引起後便針對性地處方抗生素殺菌，病人一般需要服一個較長療程藥物，之後覆診照肺，確定惡菌已被消滅。

但如果在醫院感染，由抗藥性金黃葡萄球菌引起的肺炎，病況會更嚴重；又或如○三年時的非典型肺炎（即SARS），又或是其後的豬流感引起的肺炎，都要特別小心處理，故家庭專科會與微生物專科醫生緊密合作，找出惡菌對症下藥。

如果病人的咳嗽只是由普通的傷風感冒引起，處理便相對簡單。不過很多病人都會埋怨服藥後未有太大改善，仍然被咳嗽煎熬。