

咳嗽和傷風感冒

行者家庭學院健康教育計劃

馮兆璋醫生

臨床助理教授

香港大學家庭醫學及基層醫療學系

熱身問題

1. 當一個人咳嗽超過一個星期，就表示他/她很大機會已患有肺炎
2. 當一個人有咳嗽，必須服用咳藥水去止咳, 以避免傳染他人
3. 當一個人開始有傷風感冒症狀, 服用維他命C能減輕症狀及縮短症狀期
4. 當一個人患有傷風或流感，服用抗生素能加速身體痊癒
5. 一般情況, 六歲以下而又健康的小朋友, 我們並不建議他/她們每年都接種流行性感冒疫苗

咳嗽

- 什麼是咳嗽?
- 咳嗽是一種突發性和經常反復發生的反射反應，這有助於清除呼吸通道的分泌物，刺激物，外來物和微生物。
- =>咳嗽是身體保護氣管的自然反應



咳嗽

- 大部分時間，咳嗽是呼吸道感染引起的。
- 頻繁且持續的咳嗽，通常表示疾病的存在。病毒和細菌通過使主體(人)咳嗽，有助於傳播疾病與進化
- 然而，吸煙，空氣污染，哮喘，胃酸倒流，鼻水倒流，慢性支氣管炎，肺腫瘤，心臟衰竭及一些藥物如抗高血壓藥物等等，都可以引發咳嗽。



咳嗽

- 持續不到**3**個星期是急性，**3至8**個星期是亞急性，持續時間超過**8**星期是慢性
- 在絕大多數情況下，急性咳嗽，即咳嗽不超過**3**星期，是由於上呼吸道感染(即傷風或感冒)引起
- 然而，上呼吸道感染的咳嗽，可以持續**3-4**週

咳嗽的性質

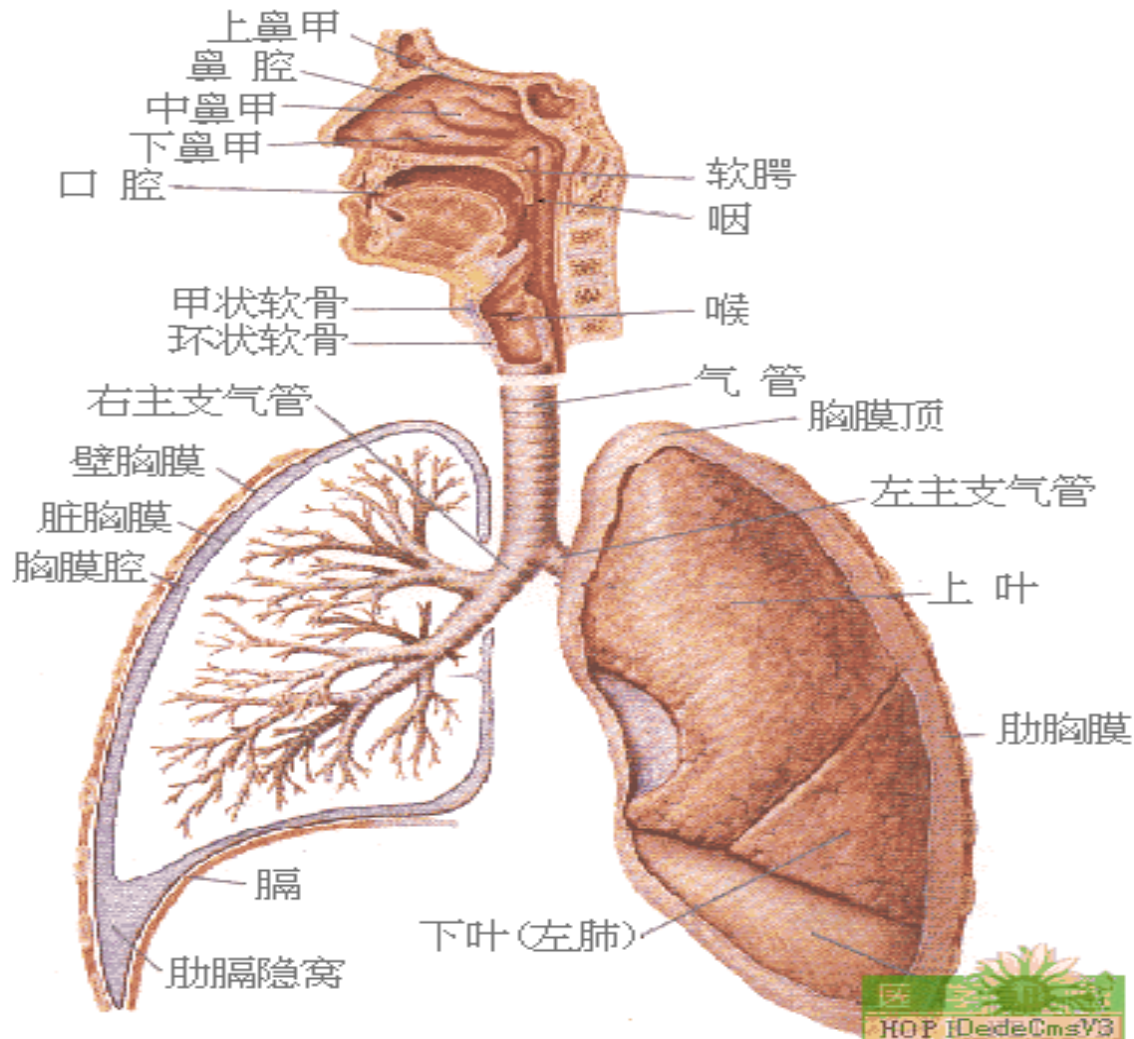
- 乾咳或有痰?
- 持久或偶然的?
- 白天和夜間有否分別?



孩子

- 孩子咳嗽，可能是一種正常的生理反射，也可能有一個潛在原因。一個健康沒有任何疾病的兒童，一天咳嗽十次，可能是正常的。
- 病毒性呼吸道感染是最常見導致急性或亞急性咳嗽的原因。在成人慢性咳嗽(即咳嗽超過8週)中，超過90%的病例是由於鼻水倒流，吸煙，慢性阻塞性肺病，哮喘，胃酸倒流等引起。
- 相反，兒童慢性咳嗽的原因可以是細菌性支氣管炎，哮喘，鼻水倒流(鼻敏感)，二手煙，空氣污染等等。

上呼吸道



上呼吸道感染

- >90%病毒感染 與 <10%細菌感染
- 感冒 VS 流感
- 兩種都是由病毒引起的
- 抗生素並不能治療病毒，除非有因病毒感染而引致的繼發性細菌感染併發症
- 咳嗽有分泌物(俗稱痰)，有可能不是來自肺部，而是來自鼻水倒流。

通常

- 成年人每年可能遭受**2-3**次上呼吸道感染
- 兒童每年可能遭受**7-8**次上呼吸道感染
- 症狀通常維持**3-5**至**1-2**週先至完全恢復
- 然而，症狀可以持續**3-4**週

上呼吸道感染症狀消失中位天數 (95%C.I.)

(Lam et al. HK Med J 2009; 15(Supple 6):S30-4)

所有	10 (8-12)
發冷	0
發燒	0
頭痛	1 (1-2)
打噴嚏	1 (0-2)
鼻塞	1 (0-2)
肌肉疼痛	2 (1-3)
流鼻水	2 (1-3)
聲沙啞	3 (2-4)
喉嚨癢	3 (2-3)
喉嚨痛	3 (2-4)
咳嗽	3.5 (3-5)

上呼吸道感染的診斷症狀

呼吸系統

- 咳嗽/痰
- 流鼻涕/打噴嚏
- 鼻塞
- 喉嚨痛
- 聲沙啞
- 呼吸困難

感染

- 發燒
- 尖寒尖冬/發冷
- 全身乏力
- 全身酸痛
- 頭痛
- 頭暈
- 食慾不振
- 噁心/嘔吐

上呼吸道感染

- ▶ 並非所有的咳嗽，流鼻涕及喉嚨痛也是上呼吸道感染
- “急性感染”症狀+“上呼吸道感染”症狀
- 區分不同類型的上呼吸道感染
 - 流行性感冒
 - 鼻炎（傷風）
 - 喉頭炎
 - 急性咽喉炎
 - 扁桃腺炎



如何分辨普通傷風與流行性感冒?

普通傷風

- 流鼻水
- 鼻塞
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 高燒或感覺全身乏力並不常見

流行性感冒

- 通常開始時會發高燒或感覺全身乏力
- 頭痛
- 肌肉酸痛
- +/-喉嚨痛
- +/-咳嗽
- +/-流鼻水
- 症狀一般比較嚴重

以下那種情況會令你更有可能患上呼吸道感染？

1. 接吻？
2. 握手？
3. 暴露在打噴嚏/咳嗽？
4. 住在同一個家庭？

上呼吸道的感染率

(Lorber B. JGIM 1996; 11:229-236)

- 通過接吻（8%）
- 握手（71%）
- 暴露在打噴嚏/咳嗽（8%）
- 生活在同一家庭（38%）



上呼吸道感染的傳播

(Lorber B. JGIM 1996; 11:229-236)

- 透過接觸及飛沫傳播
- 第二天和第三天最大病毒量
- 病毒發現在**40%**的手(皮膚)樣本，**10%**的咳嗽/打噴嚏樣本

- 一般自然感染率為**38-88%**
- 潛伏期中位數:**3天 (1-10 天)**

咳嗽及痰

- 並非所有的咳嗽及痰都由上呼吸道感染而起
- 痰/咳嗽性質：上/下呼吸道感染
- 過程：急性/亞急性/經常性/慢性
- 緊急情況：青紫/呼吸困難/流口水
- 嚴重的:肺炎，結核病，癌症和心衰竭
- 其他可能性：過敏性鼻炎(鼻敏感)，哮喘，慢性阻塞性肺病，支氣管擴張症，胃食道逆流(胃酸倒流)和藥物

流鼻涕和鼻塞

- 並非所有的鼻水都是傷風感冒引起
- 性質與過程：黃色鼻涕分泌 \neq 細菌感染
- 是影響嗅覺/打鼻鼾常見的原因
- 併發症，例如：中耳炎，鼻竇炎



上呼吸道感染的鼻腔症狀

- 急性發作和大量的
- 清澈,水汪汪
- 打噴嚏++，鼻相對小的痕癢
- 小晝夜變化
- 自限性，一般持續1-3天





Reproduced from Fobes CD, Jackson WF.
A Colour Atlas and Text of Clinical Medicine. Wolfe 1993.

喉嚨痛

- >90%的急性喉嚨痛是由於過濾性病毒引起
- 緊急情況：急性會咽炎（流口水）
- 兒童扁桃腺偏大是正常的
- 扁桃腺上有分泌物可能是病毒或細菌



聲音沙啞

- 表示在喉部的病變
- 如果是急性和自限性,最大可能是由病毒性上呼吸道感染引起

如有上呼吸道感染症狀該如何是好？

我是否該接受以下檢查？

- 1. 抽血化驗
- 2. 分泌(痰)化驗
- 3. 肺部X光片

如有上呼吸道感染症狀該如何是好？

- 通常不需要接受特別治療
- 因為人體的免疫系統是最有效的治療
- 復原中位率的 7-10天， >90% 會在12天內復原
- 減輕壓力和休息是重要的
- 不一定每一種病/ 症狀也需要服藥

上呼吸道感染自我照顧（1）

- 充足的水份
- 充足的休息 / 減輕壓力
- 保持通風良好
- 避免到過度擁擠的地方
- 注意個人衛生



上呼吸道感染的自我照顧(2)

咳嗽的態度

- 咳嗽和打噴嚏時掩住嘴和鼻
- 妥善處置骯髒紙巾
- 用肥皂和水徹底洗手
- 有呼吸道症狀時，戴上外科口罩





Wear your Surgical Mask RIGHT!



上呼吸道感染 常用的藥物

- 簡單的降溫藥物或止痛藥，例如必理痛？
 - 注意不要過量
 - 降溫藥物不是立即有效
- 喉糖？
- 咳藥水？
- 抗組織胺？
- 維他命/維生素？



藥物治療:我是否需要喝咳藥水?

- 咳藥水:
 - 1.鎮咳劑 (Anti-tussive/ Cough Suppressant)
 - 直接抑制身體的咳嗽反應,減少咳嗽
 - 2.祛痰劑 (Cough Expectorant)
 - 促進支氣管分泌,稀釋痰液,使痰液更易被咳出。部份祛痰劑會刺激咳嗽。氣管的痰液減少,便能減少其引起的咳嗽。



咳藥水

- 有些人可能會發現咳嗽得以舒緩, 但其効力並不能得以確定
- 只可舒緩, 不能根治
- 不適合的止咳藥:
 - 乾咳時, 含有祛痰藥成份的咳藥水或咳藥丸會加強咳嗽的密度或強度, 令咳嗽惡化; 至於化痰劑亦不會減少咳嗽。
 - 痰咳時, 不應用含有鎮咳藥成份的咳藥水或咳藥丸, 否則會抑制咳嗽, 令痰涎滯留在氣管, 令有可能出現更嚴重的下呼吸道感染。
- 副作用, 例如: 睡意, 依賴

鼻部症狀的治療

(Cochrane Library Systematic Review 2004)

- 抗組織胺
 - 非選擇性, 例如**chlorpheniramine**減少成年人打噴嚏和流涕
 - 無睡意非選擇性抗組織胺藥一般是無效的
 - 不建議4歲以下的兒童使用。
- 減鼻腔充血劑
 - 可短暫減鼻塞 (不建議長期服用)
 - 不建議兒童使用
 - 副作用常見 (10-20%的兒童) , 並可以很嚴重, 高血壓患者需要謹慎使用

抗生素

- 只對細菌有效,但對病毒完全無效
- 不正確地使用抗生素的後果：
- 1副作用 (如肚瀉)
- 2抗藥性 (意味著本來有效的抗生素對消滅細菌漸漸無效)
- 需要醫生處方, 市民絕不應自行購買沒有處方的抗生素。

- 如兒童患有上呼吸道感染症狀, 不應使用阿司匹靈 (雷氏症候羣)
- 類固醇副作用極多, 弊大於利.
- 綜合研究顯示服用維他命C並不能預防傷風, 也不能減輕病情. 有些研究顯示長期服用維他命C或能稍稍縮短傷風症狀的時間, 但效果並不太明顯.

應何時去看醫生？

- 症狀困擾日常生活
- 持續的症狀
- 對症狀有疑慮
- 不簡單的症狀：
 - 持續性咳嗽
 - 咳血
 - 發燒
 - 紅疹
 - 耳痛（中耳炎）
 - 喉嚨持續疼痛影響進食或飲水
 - 面部疼痛（鼻竇炎）
- 接觸史
 - 爆發
 - 旅遊史

如果不是上呼吸道感染, 會是什麼?

- 過敏性鼻炎 (鼻敏感)?
- 哮喘?
- 慢性阻塞性肺病?
- 肺癌?
- 肺結核?

我需要接種流感疫苗嗎？



流感疫苗

- 接種流感疫苗只可減少患上流行性感冒的機會，但不能百分百預防
- 年滿**65**歲或以上老人院舍院友
- 養老院的老年人
- 長期住院的院友
- 長期病患者（如心臟或肺部疾病）
- 健康和衛生保健工作者
- 年齡介乎**6**個月至不到**6**歲的兒童
- 年輕人大多免疫功能正常，然而，接受流感疫苗是不會有
害的
- 效力僅覆蓋一年

回顧問題

1. 當一個人咳嗽超過一個星期，就表示他/她很大機會已患有肺炎
2. 當一個人有咳嗽，必須服用咳藥水去止咳, 以避免傳染他人
3. 當一個人開始有傷風感冒症狀, 服用維他命C能減輕症狀及縮短症狀期
4. 當一個人患有傷風或流感，服用抗生素能加速身體痊癒
5. 一般情況, 六歲以下而又健康的小朋友, 我們並不建議他/她們每年都接種流行性感冒疫苗