



# 成人與兒童咳嗽

**咳**嗽是身體將異物及黏液從肺部排出的方式。

咳嗽有以下兩種類型：

1. **非生痰性咳嗽**是不會產生黏液的乾咳。短促頻繁的乾咳會在感冒後發生，持續至感冒結束，或在接觸如灰塵或煙霧等刺激物後發生。
2. **生痰性咳嗽**會產生隨咳嗽而來的痰或黏液。這種咳嗽通常不應加以抑制，將黏液從肺部清除是必需的。很多事物會引發咳嗽，如乾燥的空氣、吸菸，甚至是暴露在二手菸充斥的環境中。咳嗽也可能是其他健康問題的症狀，如罹患感冒或流感、哮喘、過敏、氣喘、鼻竇炎、支氣管炎或肺炎。

## 預防措施

- 不要吸菸。短促乾咳的「吸菸者咳」表示肺部正不斷受到刺激。遠離他人的香菸煙霧（二手菸）也非常重要。亦請務必讓您的孩子遠離二手菸。
- 飲用充足的液體（如水），每天飲用 8 到 10 杯的水。
- 為預防咳嗽，請避免吸入灰塵及其他污染物，或若這些污染物對您造成困擾，請戴上口罩。

## 居家護理

- 因病毒所致的患病後咳嗽可能會持續數週，且夜晚時的症狀通常會加劇。夜晚時，請多使用幾個枕頭墊高您的頭部。您也可以抬高孩子的頭部，除非孩子不滿 1 歲。
- 若您發生短促頻繁的乾咳（非生痰性）症狀，止咳劑可幫助您或您的孩子入睡。為幼兒餵食咳嗽糖漿請謹慎小心，務必遵循標籤上的指示。
- 攝取充足的水份。水可稀釋痰，且可舒緩受刺激的喉嚨。溫熱的蜂蜜水、草藥茶或檸檬汁可治療短促頻繁的乾咳。不過，請勿餵食不滿 1 歲的幼兒蜂蜜，蜂蜜會導致他們生病。
- 咳嗽藥片、喉糖及水果硬糖也可舒緩受刺激的喉嚨，但大多無法止咳。請勿餵食不滿 6 歲的兒童咳嗽藥片、喉糖及水果硬糖。昂貴的藥味咳嗽藥片的效果不會比平價的糖果味咳嗽藥片甚或一般的水果硬糖好。

- 若您有乾咳的症狀，請試著在臥室使用可製造水汽的加濕機，使臥室的空氣較為濕潤。
- 吸入冷水汽噴霧器或熱淋浴器製造出的水汽可能有助舒緩胸悶感。請勿將您的孩子置於淋浴間內。讓孩子坐在浴室內吸入水汽。
- 停止吸菸並避免接觸二手菸。

### 若您有下列情況，請致電 Kaiser Permanente...

- 咳出的黏液帶血。
- 咳嗽時帶有喘鳴聲、呼吸急促、呼吸困難或胸悶感。
- 持續發燒，或退燒 2 或 3 天後再次發燒。
- 您的孩子咳嗽時會打寒顫。
- 您的孩子有夜咳症狀。
- 生痰性咳嗽持續長達 10 到 14 天，且情況沒有改善。

因病毒所致的患病後短促乾咳可持續數週之久。若黏液呈黃色或綠色，這不一定表示有細菌感染發生。在這種情況下，抗生素發揮不了作用。

\* \* \* \* \*

請使用下列 Kaiser Permanente 資源取得可靠的健康資訊：

- 上網至 **kp.org** 查看有關健康和藥物百科全書、互動計劃、健康資訊課程和其他資料。
- 查看您的《*Kaiser Permanente Healthwise Handbook (Kaiser Permanente 健康手冊)*》。
- 與您的 Kaiser Permanente 之健康教育中心或部門聯繫，以取得有關健康資訊、計劃和其他資源的資訊。

這份資訊並非作為診斷健康問題的用途，亦不能取代您的醫師或其他醫療專家提供的醫療諮詢或護理。如果您的健康持續出現問題或有其他疑問，請諮詢您的醫師。