



ALL ABOUT PAEDIATRICS

兒科通識

撰文 ■ 張少萍
美術 ■ Victor



咳嗽是一個非常普遍的病徵，背後病因眾多。若要解除咳嗽之苦，只喝咳藥水並不是上策，找對病因並對症下藥才是良方。提起咳嗽，家長們有否發現一個奇怪現象，那就是為何幼童較容易受咳嗽困擾？他們出現咳嗽痰多等病徵時往往較成年人辛苦兼「手尾長」？

咳嗽是一個反射動作，對上呼吸道起着保護作用。嚴格來說，咳嗽非疾病而是一個常見病徵，導致它出現的原因有很多，而受病毒感染乃是最常見。其次有炎症、分泌物、過敏(環境)因素或異物等令呼吸道內的黏膜受刺激。兒科專科何慕清醫生解釋，幼童的呼吸系統與成年人存在差異，當家長了解到其特點之後，便會明白為何他們經常受咳嗽困擾兼「手尾長」，箇中答案顯而易見。

幼童呼吸系統特點

既沒有鼻毛，鼻黏膜也很柔弱，因此抵抗和防禦細菌、病毒的能力較弱，容易生病。

管徑細而短以致呼吸時阻力較大，所以在生病期間，氣管腫脹加上分泌物堵塞管道令呼吸時的阻力更大，特別容易引致呼吸困難。

管徑幼細，每當發生炎症並伴隨水腫等情況便很容易造成堵塞，引致呼吸困難。

何醫生指呼吸系統是對抗疾病的第一道防線，這道防線愈穩固扎實愈能擁有健康，建議家長從小應關注幼童的呼吸系統健康。



體積只有成年人的三分之一，發育亦未成熟，以致呼吸儲備(能力)小，只要稍有不適便可對他們構成嚴重影響。

不要亂服抗生素

遇有咳嗽只喝咳藥水了事並非明智，而胡亂服食抗生素更無助改善病情。如上文提及，咳嗽的成因複雜，若要作出正確治療，必需找出致病元凶。

「病毒感染而致的咳嗽一般進行支持性治療，舉例說，如果幼童因為鼻水倒流引起咳嗽，可處方收鼻水藥物；若氣管有痰多問題則可處方氣管擴張劑，方便痰液流出。至於因敏感引起的咳嗽，或需要處方抗敏藥物或甚至『聞氣』。」

何醫生重申，咳嗽以病毒感染致病佔多數，然而病毒感染並無服用抗生素的必要，胡亂服用只會增加抗藥性風險，待至真正需要使用抗生素對抗由細菌引起的疾病時，令醫生束手無策。

咳嗽可大可小，特別是由過敏症而造成的咳嗽，若沒有好好處理，長遠有損氣管壁膜和肺部功能，使其愈來愈弱，形成惡性循環。在氣管和肺部功能削弱的情況下，每當遇到外來的感染或致敏原攻擊，其反應便會很強烈，容易觸發氣管敏感或甚至哮喘，尤其擁有敏感病史或過敏體質傾向的幼童，機會更大。

咳嗽成因 逐點睇

異物入肺

幼童誤吞異物並跌入氣管，肺部持續受刺激可導致咳嗽發生。

病毒感染

此乃最常見導致幼童咳嗽的原因，特別是冬季和春季，病毒最為活躍，因上呼吸道感染致咳嗽極為常見。

過敏症（環境）因素誘發

二手煙乃是氣管大敵，其次是存在於空氣或日常用品當中的致敏原，包括塵蟎、寵物毛髮等。如果父母擁有過敏病史（哮喘、鼻敏感或濕疹），其子女的體質有可能容易過敏，反映有較高機會受到外在環境因素刺激而誘發過敏病症，故應及早預防。

胃酸倒流

胃酸逆流而上並湧至食道及咽喉，胃酸對食道、氣管而言屬異物，當黏膜受到胃酸刺激，即可引發咳嗽。

冷凍食物

雪糕或凍飲等食物經過氣管時令其儼如受到「冷鋒」突襲，溫度驟降使氣管受刺激，造成敏感咳嗽。

咳嗽離不開痰多？

氣管內有一些製造痰液的腺體，每當氣管受到感染或出現敏感症狀，腺體便會大量製造痰液。換句話說，如果咳嗽由病毒感染或敏感引起，多數會有痰多徵象。相反由異物入氣管而致的咳嗽未必有痰多病徵。

提到痰液，幼童不懂咳痰乃正常事，這亦無礙疾病痊癒。因為，咳嗽是清除痰液和保護下呼吸道的一個很好的防禦機制。咳嗽時，胸腔肌肉、肋間肌肉和橫隔膜等會收縮，過程能使肺內的氣體衝上呼吸道並將氣管黏膜上的分泌物帶走。萬一分泌物無法全帶走，只要它能夠上移至喉嚨並讓幼童吞下，便可經由食道落入大小腸，最終經肛門隨大便排出。雖然排痰不像咳痰直截了當，但仍不失是一個將痰液有效帶離身體的好方法。

保護呼吸系統從小做起

有所不知，呼吸系統的健康狀態與一個人的生病次數多寡存在微妙關係，這源於它是對抗病毒和細菌的第一道防線，防線愈穩固扎實愈能擁有健康。何醫生建議家長應從小注意幼童的呼吸系統健康，成就孩子擁有一個健康快樂的童年：

- 轉天氣時必需注意上身保暖，特別是頸部和胸腔部位。
- 不宜過早入讀學習班或學前班，課室乃病毒溫床，容易受到感染致病，削弱免疫力。
- 6個月或以上的嬰幼兒應每年接種流感疫苗，預防生病。
- 避免接觸二手煙。
- 強壯身體，包括注意飲食均衡、有足夠休息和適量運動。運動方面，游泳值得推介。游泳的過程中着重呼吸節奏和全身肌肉協調，加上泳池環境濕潤，池水亦是恆溫，全都對氣管有利。只要勤加練習，心肺功能定得到提升。

家長不宜過早安排幼童入讀學前課程，因課室乃是病毒和細菌的溫床，在幼童衛生意識薄弱的前提下，容易受到上呼吸道感染，削弱免疫力，形成惡性循環。

