

小兒咳嗽

文／陳家如 醫師

林英欽 臺北醫學大學署立雙和醫院家庭醫學科主任

咳嗽、流鼻水、喉嚨痛等等，是小朋友呼吸系統中最常見的症狀與疾病。小寶貝咳不止，常常成為父母最心疼、煩惱的一件事。其實咳嗽是呼吸道受到刺激後，身體自然的保護反應。特別是喉嚨、氣管、小支氣管及較大的支氣管受到刺激時，都會產生咳嗽。咳嗽可以幫助我們清除呼吸道的痰與異物，避免造成肺部的進一步傷害。

什麼因素會造成咳嗽的症狀呢？孩子咳嗽時，爸媽應如何解決或舒緩症狀，有哪些事項要注意呢？

因素 1 上呼吸道感染

通常發生時間在兩個星期之內。多半因為病毒造成感染，若沒有及時控制住，嚴重會造成肺炎，會伴隨咽喉搔癢、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛，甚至發燒，但較不會伴隨呼吸急促或氣喘的現象。且因為病原體入侵身體，小朋友會食慾不好、嗜睡。大部分症狀都較為緩解後，咳嗽仍會持續好幾天，是拖最久的症狀。

上呼吸道感染若沒有控制好，反而出現痰變多、變濃、變黃、變綠，咳嗽轉劇烈，夜間咳嗽次數增加，活動力明顯下降，發燒超過 38℃，甚至合併咳喘聲、

呼吸困難等症狀時，多半是因為轉變成較嚴重的支氣管肺炎。甚至因為病毒感染過後，造成呼吸道抵抗力變脆弱，細菌趁虛而入，造成細菌的併發感染。此時應盡快就醫檢查，並接受進一步治療。

因為上呼吸道感染，是病原體「病毒」或「細菌」所造成的，所以讓小朋友睡眠充足、飲食正常、適當運動、多補充富含維他命 C 的食物、多休息、多喝溫熱的開水……都有助於增加身體自然的抵抗力，並縮短病程，咳嗽的狀況也會改善。另外，飲食要控管，生冷、太冰、太辣、太甜、太鹹、太刺激、重調味的食物，都要盡量避免，多以清淡食物攝取為主，以免加劇夜間的咳嗽。

可將小朋友頭部抬高或使用吸鼻涕機，減少鼻部分泌物向後倒流後，造成喉嚨搔癢以及咳嗽。另外，可以讓小朋友使用蒸氣吸入器，吸入少許蒸氣，使得喉嚨中的黏痰變得稀薄，促進痰液順利咳出。

父母可以適度幫小朋友拍痰，有助痰排出，更快痊癒。試著洗完澡後，在浴室拍，有一些熱的蒸氣使痰變稀，效果會更好。拍痰的目的是幫助還不會自己咳痰的小朋友，在外力幫助下，把痰排出來。最佳時機是小孩正在咳的時候，大人以坐

姿把小朋友抱在雙腿上，小孩姿勢是頭較低，大人要用彎曲空心的手掌，在小孩背後，由中背往上背拍，利用震動的原理，讓痰震出來。有時候太深、太稠的痰，需要先用蒸氣稀釋後再拍痰，比較容易拍出。可以睡前拍一次，約 15～20 分鐘，起床和飯前也是拍痰的適當時機。拍痰正確的方法，可至大醫院拿衛教單，有些診所也有提供。此外，視狀況就醫使用超音波蒸氣治療、服用一些止咳化痰的藥物都有幫助。

因素 2 過敏

若是因過敏引起的咳嗽，通常在清晨與夜晚比較厲害。另外，季節變化、運動過後、吸入冷空氣時，也會出現咳嗽反應。如果在咳嗽發作厲害的時候，仔細聽小朋友的呼吸聲，或是將耳朵貼在小孩的胸膛上，可能會聽到咻咻的喘鳴聲。且通常會反覆發作。時間則會比急性感染造成的症狀持續更長，甚至好幾個月。

而如果小朋友是單純的鼻過敏，比較容易黑眼圈、經常打噴嚏或流鼻水，並習慣揉眼睛、鼻子，特別是躺下時就容易咳嗽，那麼就可能是鼻涕倒流或鼻竇炎所造成的慢性咳嗽。

幫小朋友吸鼻涕、睡前噴通鼻劑會有幫助。保持房間裡面溼度適中，溫度不要太低，注意保暖，換長的衛生衣及衛生褲，對上呼吸道感染和過敏都會有所緩解。新生兒盡量哺餵母乳滿六個月，可減少過敏發生機率。補充優酪乳和吃益生菌，對過敏也會有助益。過敏小朋友應及早就醫診治，可到大醫院的兒童過敏風溼免疫科，針對過敏原自費抽血做檢驗，找出過敏的因子。如果驗出來確實過敏的

話，就針對特定的過敏原做避免。

小朋友若是對塵蟎過敏，最重要且根本的，就是要阻絕塵蟎。預防的首要措施，像是使用「防塵蟎寢具」。其他還有使用醫療級吸塵器；移走容易孳生、堆積塵蟎的物品；經常使用熱水清洗床單、枕頭套及棉被套；保持居家清潔；應時常打開窗戶或空氣清淨機等。

若經醫師診治，需要使用保養性的過敏用藥時，須注意不要以為小朋友病情好轉就自行停藥，因為藥物雖有副作用，但是兩害相權取其輕，才能預防、阻止發展成嚴重的氣喘狀況。

總之，孩子咳嗽實在是一件令人揪心的事，需要細心與耐心的照顧，並找出可能的原因加以避免，才能幫孩子早點脫離咳嗽的痛苦。



繪／柯廷霖