



三

歲的琳琳足足咳了一整年，琳琳媽媽胡太說：

「我們初時以為她傷風，因而咳嗽及流鼻水。帶她求醫後，醫生處方了收鼻水及止咳藥物，用後咳嗽情況像是好了一點，但之後又轉差……」

琳琳的咳嗽問題有幾嚴重？

胡太說，當琳琳咳嗽時會嘔吐，十分辛苦，身為父母的看在眼里自然很是心痛，為了解決問題，他們帶琳琳見過多位醫生，家中亦特別添置水濾式吸塵機，減低家居塵埃刺激氣管的機會。然而，琳琳的情況很是反覆，咳嗽一直未能斷尾。

最近知道養和有一位兒童呼吸科專科醫生，於是帶女兒求診，經詳細了解及追查下，發現女兒的咳嗽徵狀，背後原因絕不簡單。

養和醫院兒童呼吸科專科醫生吳國強為大家解構咳嗽背後的原因。

他說：「咳

▼氣管持續發炎，黏膜組織會變厚，氣管會收窄。



兒童有上呼吸道感染會咳嗽，大哭大叫時會咳嗽，玩得太瘋狂時也會咳嗽……但如果經常咳嗽，或咳嗽不停，超過一個月，就要認真追查病源。

今期由兒童呼吸科專科醫生為我們解開兒童長期咳嗽之謎。
撰文、攝影：陳旭英 設計：楊存孝

兒童長期咳嗽 莫忽視



吳國強醫生指出，造成兒童長期咳嗽的主要原因是哮喘及鼻敏感。

嗽是一種自我保護機制。氣管有神經線，有感應器，當受到外物刺激時，感應器將訊息經神經線傳到大腦，在保護機制下，大腦會發出咳嗽訊息，將異物咳出。

很多時咳嗽是上呼吸道感染的前遺症，因喉嚨黏膜受損，神經線接收器就像電線般外露，當空氣經過就會受到刺激，訊息傳到大腦後發出咳嗽指令。」

逾四周屬長期咳嗽

污染物、香煙都會造成刺激，或常用口呼吸，都會刺激喉嚨引發咳嗽。

而一般健康人士當喉嚨神經受到刺激，都會咳嗽。例如途經人多車多的銅鑼灣區，汽車廢氣加上行人抽煙，健康人士吸入，氣管會受到刺激因而咳嗽。

吳醫生說：「我們平均每天咳嗽三十下，正常咳嗽是在白天發生，不會晚上睡眠時發生。如果晚上入睡後咳嗽，一定不是正常。」

有些人長期受咳嗽困擾，到底長期咳嗽是否正常？吳醫生說：「慢性咳嗽屬常見，傷風感冒後咳嗽兩至三星期很正常，如咳嗽超過四星期便屬長期咳嗽。因為一般感冒後引致黏膜受損而引起的咳嗽應該已經痊癒，如果咳嗽超過四星期，即有其他原因引致。」

有甚麼原因導致慢性咳嗽？

吳醫生引述一份十年前在香港兒科醫學雜誌發表的研究論文，指出最常見的原因是鼻敏感，第二是哮喘加鼻敏感，第三是哮喘。兒童哮喘十分普遍，香港每一百名長期咳嗽兒童，當中八成有鼻敏感或哮喘，或同時有鼻敏感及哮喘。

我們怎樣知道兒童是因

為哮喘而引致咳嗽？吳醫生



維他命D不足

吳國強醫生指出，慢性咳嗽的常見原因是哮喘及鼻敏感，香港有十分之一兒童有哮喘，四成兒童有鼻敏感，故兩個問題均十分普遍。

哮喘控制差的兒童，血液中的維他命D水平較低，所以要控制好哮喘，有充足維他命D非常重要。吳醫生建議兩個方法補充維他命D，一是每天曬太陽十五至二十分鐘，二是進食深海魚或服用補充劑。

▶哮喘兒童普遍維他命D不足，除了於膳食加入深海魚吸收維他命D外，亦可使用補充劑。

▶塵蟎是常見的致敏原，可引致哮喘和鼻敏感。



▶如果兒童經常咳嗽或傷風感冒後咳嗽超過四星期，必須見醫生查清病因。

◀有鼻敏感的兒童，應每天清洗鼻腔。

咳嗽日記評估程度

所以在問症時，吳醫生會追查兒童咳嗽是何時發生，從病歷中判斷是由哮喘引發，還是鼻敏感引發。

確診咳嗽源頭後，無論是鼻敏感或是哮喘，只要控制好誘發因素，咳嗽便會受控或痊癒。

吳醫生說治療兒童哮喘病人，會鼓勵病人接受肺功能測試，檢視氣管是否有不正常反應，四、五歲以上的兒童一般已可遵從醫護人員的指示進行肺功

指出，哮喘引發的咳嗽通常發生於凌晨三、四時，患者會咳醒；另外在大笑時，或運動後咳嗽的，也是哮喘咳。

而鼻敏感引發的咳嗽，是在患者躺上牀時，或從牀上起來時咳嗽。吳醫生解釋：「鼻敏感患者在平躺時，鼻水流到喉嚨，喉嚨受刺激而咳嗽；在平躺後起牀，積在鼻腔的鼻液流到喉嚨，引發咳嗽。」



能測試，過程與成年人一樣，都是吸一大口氣然後大力吹出，由電腦分析評估肺功能。

另外亦會請病人撰寫咳嗽日記，記錄何時發生，例如是夜晚還是白天咳嗽？咳嗽次數、是否有喘氣等等，讓醫生評估咳嗽的嚴重程度。「在正常情況下，不應該半夜咳醒，如果一個月內發生一次夜半咳醒的話，即哮喘未得到良好控制。如果一星期內白天咳嗽超過二至三日，或病人每天需要使用氣管舒張劑超過兩次，亦屬不正常，哮喘控制得不好。」吳醫生說。

不應害怕類固醇

確診哮喘的病人需要治療，吳醫生說有很多藥物可以使用，醫生會因應患者情況選擇一些適

合兒童病人使用。

他說：「市面上有很多不同種類的哮喘藥，每種使用方法略有不同，所以我們需要教導小朋友如何正確地使用。我們

會即場示範，當他們吸哮喘藥時，藥物管發出聲響才算是

正確。如果小朋友吸氣力量不足，管道便

不會發出聲響，我們曾建議改用另

一種吸入方式的哮喘藥：

先將哮喘噴霧搖勻連接管道，將藥噴入管後然後小朋友吸

氣，每次吸入正確是我們會見到活門會開關，每

噴一次吸大約六口便

止咳妙法解構

吳國強醫生說上呼吸道感染之後的咳嗽，可以透過以下方法止咳。

1. 飲水可以舒緩喉嚨不適感，減低咳嗽意欲。
2. 做其他事情分散注意力。
3. 含服喉糖或進食甜食物、甜飲品。甜食可以順滑喉嚨抑制想咳的感覺，枇杷膏及蜜糖都有用。



▶ 甜食有助順滑喉嚨，抑制想咳的感覺。

完成。小型哮喘藥吸入器容易攜帶但使用時需要技巧，連接管道的容易吸用但攜帶不便。」

吳醫生說對於六歲以上兒童哮喘患者，會盡量鼓勵用口吸入的哮喘藥。如能有效地使用藥物，及早控制病情，病情不惡化，日後有機會完全康復。

吳醫生特別提出類固醇是治療哮喘的基本藥物，但很多時家長很抗拒，「我們要帶出的訊息是：吸入式類固醇是很安全的，份量遠遠比口服類固醇為低，只是口服的百分之一，

哮喘藥物



▲ 連接管道的哮喘劑，幫助兒童有效吸入藥粉。



▲ 醫生會因應兒童病人的病情而建議使用適當的氣管舒張劑。



哮喘兒童的活動及社交生活不應受病情所限。

十分安全而且療效好，所以家長毋須過分擔心。適當使用藥物，有助改善兒童的生活質素。」

吳醫生亦提醒家長，適當運動對哮喘兒童絕對有利。「很多家長，當兒童有哮喘時，因為擔心發作故此不讓他們做運動，禁止進食雪糕，在甚麼都禁止的情況下，兒童哮喘病不發作，但卻過着不快樂的童年生活。」

早晚及運動前吸藥

我們要帶出的訊息時，哮喘兒童不是甚麼都不能做，而是甚麼都可以做，例如如果兒童跑步時會哮喘病發，建議先給兒童吸氣管舒張劑，然後再去跑步。」吳說。

醫生會因應兒童哮喘病情而建議用藥次數及劑量，一般情況下建議早晚一次使用類固醇吸劑，以防止氣管發炎、哮喘病發，然後在需

要時加用氣管

舒張劑，例如

運動前，如在

運動途中喘

氣，立即吸氣

管舒張劑也可

以。氣管舒張



►受鼻敏感或咳嗽困擾的兒童，或會影響學習。

◀運動前吸入氣管舒張劑，可避免或減低哮喘發作的機會。



劑吸入後大約十分鐘便能發揮作用。

吳醫生說有七成

兒童哮喘病人在成長後會斷

尾，原因是：「氣管是一條通

道，當一個人成長時，氣管也會

生長、變粗，所以即使氣管受到

刺激而腫脹、收窄，仍有足夠空

間讓空氣進入，患者便不會氣

喘。所以在兒童時期如能好好控

制哮喘，當日漸成長，氣管日漸

何謂嚴重哮喘

當哮喘嚴重是有以下病徵：無法一口氣完成一句說話，或每小時用一次氣管舒張劑，兩三個小時後仍未覺得氣順的話，便是嚴重，需立即求醫。」

病症。

故同時需要治療三種

流都會引發咳嗽，

倒流，而鼻敏感的

鼻水倒流及胃酸倒

流都會引發咳嗽，

故同時需要治療三種

大部分哮喘病人適當使用藥物後，症狀都能得到控制，不過吳醫生提醒千萬不可在症狀改善後擅自減藥或停藥。

切勿擅自停藥

學前兒童如果有哮喘問題，給予適當用藥，他入學後便能夠好好控制下生活、成長。而正常運動是非常重要的，因為運動可以鍛煉肺功能，氣管會生長得更粗壯，日後哮喘斷尾機會高。

粗壯，哮喘症狀也會逐漸減少。」

「現時女兒要早晚吸一次

類固醇，同時要早晚用鹽水洗

鼻，及使用控制胃部蠕動藥物。

初時女兒對於洗鼻過程十分抗

拒，但現時習慣了也能接受。本

來她一星期六晚咳嗽，現在經治

療一個月後，晚上咳嗽情況改善

很多了。」胡太說。■