



常吃感冒藥嗎？小心吃錯藥會侵蝕你的健康。

一個小男孩走進新店慈濟醫院小兒科主任鄭敬楓的診間，他全身長毛而且身材矮小，

「一看就知道長期服用類固醇，」鄭敬楓談到病人覺得不忍心。

因為類固醇可以在短時間內降低發炎的反應（例如發燒、喉嚨痛），很快地就讓病患感覺很舒服

，是許多診所醫生贏得「醫術好」的秘密武器。

感冒藥的陷阱

但是長期使用的結果，會產生許多的副作用，例如：抑制發育、多毛症、滿月臉、水牛肩、骨質疏鬆、高血壓、白內障、

局部皮膚萎縮、血管擴張、黴菌感染等，反而得不償失。

除了類固醇，強效的止咳藥可待因（codeine）及抗生素（antibiotics），也是必須注意的陷阱。

可待因的止咳效果很強，但是長期大量使用可能會成癮，而且有痰的時候服用可待因，會讓痰咳不出來，可能造成肺炎。就

長庚醫院耳鼻喉科主治醫師黃啓哲所知，「在醫學中心除了複方咳嗽藥水外，很少耳鼻喉科醫師單獨開出 codeine 這個藥方。」

診所醫師也都明白可待因強力鎮咳的後遺症，但為了迅速止咳，又要避免肺炎的發生，有些會同時加開抗生素做為預防。

但是長期使用抗生素的結果，會產生抗藥性，嚴重者可能造成「細菌無藥可治的情形，」德音診所院長鄭文生警告。

黃啓哲的臨床觀察發現，「70~90%的第一線抗生素，對於台灣民眾的鼻竇炎已經都無效了，」他感慨地表示「細菌被愈養愈毒。」

小孩感冒沒人敢用阿斯匹靈

另外，大家所熟悉的阿斯匹靈（Aspirin），「幾乎沒人用在感冒了，」黃啟哲表示，尤其是小孩子。因為它很容易引起一些用藥後的過敏現象，而且一發生就很嚴重。另外，若是病人感染的是水痘或呼吸融合病毒，一開始很難與一般感冒區分，若服用阿斯匹靈會產生「雷氏症候群」（Reye's syndrome）會造成中樞神經的後遺症，影響學習能力及智商，所以18歲以下的孩子感冒，不要服用阿斯匹靈。

鄭文生以多年來的執業經驗提醒民眾，小心你及家人的感冒藥，不要出現下列的成分：

- 類固醇：常見的藥名有 steroid、betamethasone、prednisolone、Decadron 等。
- 抗生素：常見的標示有盤尼西林、紅黴素、頭孢子素……，鄭文生提醒「只要是『XX 西林』、『X 黴素』、『XX 素』、英文字尾是『mycin』、『Cillin』的都要小心。」
- 阿斯匹靈：大部份的醫生及藥師都知道阿斯匹靈用在感冒的嚴重性，所以不會亂開。但是民眾自行買藥，要特別注意。

身為開業醫的鄭文生表示，「民眾求快好」和「醫生下猛藥」其實是一種惡性循環。他呼籲民眾：

- 1.了解感冒的病程，不要求快：在民眾「愈快好，愈厲害」的認知下，開業醫生為了在市場上生存，只好「下猛藥」鞏固招牌。但是感冒的病程差不多是一個星期，用強效藥把症狀壓制，並不代表病好了。
- 2.感冒不一定要打針：尤其是小孩子，「因為對藥物的反應較激烈，而且無法追蹤過敏史，」鄭文生表示，除非是無法吃藥的情況（例如嘔吐、疹性咽喉炎），「大人也是要看症狀，不要動不動就要求打針。」
- 3.不要一個醫生看了沒效，又看第二個、第三個：在固定診所建立完整的病史，較容易診斷出慢性的疾病（例如過敏性鼻炎），不會被當成感冒治療，而且醫生也較能追蹤長期服藥的劑量，避免嚴重的副作用。
- 4.拒絕不明成分的藥品：例如許多在廟前、開著車來叫賣的黑藥丸，其實主要成分是類固醇，只是做成中藥的型式，讓民眾誤以為「藥效較溫和」。

辨識藥品對於一般民眾是一件困難的事，鄭敬楓說，一個簡單的方法是，「看這家才有效，別家都沒效，可能就要小心這家了。」（梁煙純）

減輕鼻塞和咳嗽小祕方

康健／邱玉蟬

進入秋冬季節，感冒引起的鼻塞、咳嗽，不會要人命，日子卻很難過，幾個小祕方可以讓你好過一些。細雨綿綿，滴滴答答的雨聲中，已經聞得出冬天的霉味了。

家裡蹦蹦跳跳的小孩，忙進忙出的大人，不分幾年級生，老、中、青、少，「咳咳」、「噲噲」成了共同的流行語。辦公室、教室裡也是「咳咳」、「噲噲」聲此起彼落，彷彿是某種暗號。

鼻塞惱人，咳嗽難纏，日子都不好過。台語俗諺說「醫生驚治嗽」，一語點破醫生對咳嗽也沒太大能耐。

鼻塞和咳嗽，原因雖然很多，不過卻是感冒時最常聽到的兩大抱怨。鼻塞讓人呼吸困難，腦袋昏沈沈，咳嗽則不僅自己難受，也讓周遭的人害怕起隔壁這個「嗽鬼」。

感冒看醫生？不必吧！

台灣人聽到旁人的咳嗽聲，總是習慣地問一聲：「看醫生了沒？」這句話聽在西方人耳裡，總覺得莫名其妙。因為通常他們總說：「喝個檸檬蜂蜜溫水吧！」從英國來台灣定居多年的菲力浦，一直還搞不懂他的台灣太太為什麼一感冒，就往診所跑，吃一堆藥，卻不願意待在家裡休息、多喝水。

在美國，如果你說你感冒去看醫生，那真是個笑話。30歲的凱倫說：「通常我們不看醫生的，因為醫生真的不能幫你什麼，如果真的很難受，那就到超市裡的藥房去買成藥。如果是小孩的問題，父母通常會打電話給醫生，問要買哪一種咳嗽藥水給小孩喝。」這就是為什麼美國非處方藥那麼興盛的原因。

一般來說，吃藥不能治癒病毒感染所引起的感冒，也不能縮短感冒時間，只能讓你症狀減輕一些。這對美國人來說是普通常識，他們也就自己處理，再加上看病不僅花錢，還要預約，快的話是兩、三天後，慢的話一星期，緩不濟急。

住在西雅圖的莎拉，是個醫學藝術家（**medical artist**），專門幫醫生畫手術分解圖和解剖圖，朋友順口問她有沒有頭痛藥，就像多數的美國人一樣，她一拉開抽屜裡，一罐罐 50 顆、100 顆裝的頭痛、感冒常備藥，一一告訴你，這種藥效強、那種六小時藥吃一顆。看醫生對美國人來說，真是非不得已才去。

其實，不必花錢、浪費時間去看醫生，你也可以好好照顧自己。平均成人一年大約感冒 2~4 次，小孩 6~8 次，有些小祕方，看起來不起眼，卻可以讓自己和孩子，在這些日子舒服一些，好過一點。

照顧小祕方 1

一般感冒

- 喝足夠的水。每天 8 大杯水或果汁。可以避免鼻腔、喉嚨乾燥，同時稀釋痰、鼻涕，比較容易咳出或是擤出來。
- 避免含咖啡因的咖啡、茶、可樂，以及含酒精的飲料。咖啡因和酒精都會促進水分排出，造成脫水，正好是我們最不想要的效果。
- 溫鹽水漱口、一天數次，或喝溫檸檬蜂蜜水，也許對喉嚨痛和咳嗽有幫助。不過，美國肺臟協會指出，一般人所相信的大蒜、蜂蜜、檸檬、鋅、維生素 C，這些都沒有足夠的科學研究證實可以用來「治療」感冒。
- 感冒時美國人喜歡喝個熱雞湯。美國肺臟協會指出，熱的流質，本身就可以減輕喉嚨或咳嗽的不舒服，但是雞湯沒有特別的神奇效果可以「治癒」感冒。
- 臥床休息。古老方法卻也是加速復原的好方法，同時待在家裡也可以避免傳染給別人。有些藥物會有嗜睡的副作用，正好強迫病人休息。
- 如果家裡有抵抗力比較弱的人，病人則應該要戴上口罩，避免傳染給他們。

照顧小祕方 2

小孩的鼻塞、咳嗽

沒有藥物可以加速感冒的復原，或是縮短時間。感冒成藥，像是含抗組織胺和抗鼻塞的藥物，通常對減輕學齡前的小孩的感冒症狀沒效，而且可能會有副作用。抗生素也無法對抗病毒感染的感冒。

父母可以做的是，儘量讓小孩感到舒服，鼓勵他們休息，注意合併症。

不過，要特別注意以下幾件事：

- 讓免疫系統發揮作戰力：如果小孩發 N 但是溫度不高，不要立刻給退燒藥。梅約醫學中心指出，藉著升高溫度，小孩身體正在製造一種不利病毒生存的環境。不過，如果高燒引起脫水或抽搐，必須立刻就醫。
- 16 歲以下的小孩病毒感染時，例如感冒，千萬不要給阿斯匹靈。美國國家衛生研究院指出，阿斯匹靈用在小孩病毒感染，會引起雷氏症候群——雖然罕見，但是會致命的疾病，通常發生在 3~12 歲小孩。
- 一般來說小孩感冒會比大人來得嚴重，而且比較容易有合併症，例如耳朵感染。美國梅約醫學中心建議，如果小孩有以下症狀，應該就醫：發燒超過 40 度、畏寒、發燒超過 72 小時、嘔吐、肚子痛、不尋常的嗜睡、頭痛、呼吸困難、持續哭、耳朵痛。

照顧小祕方 3

咳嗽

- 不抽菸，同時遠離抽菸者，以免吸入他們的二手菸，讓咳嗽更嚴重。
- 如果是乾咳，試試蜂蜜檸檬茶，或檸檬蜂蜜溫水。不過，1 歲以下小孩不可以喝蜂蜜。
- 如果夜咳厲害，可以墊高枕頭，讓自己頭部抬高，有助呼吸順暢。
- 如果有下列症狀最好找醫師診治：
 1. 咳嗽有血、痰很稠、綠色、咖啡色。
 2. 呼吸急促、有哮鳴聲，胸痛、緊縮感，或是呼吸困難。
 3. 咳嗽有痰超過七天沒有改善。
 4. 咳嗽好好壞壞，反反覆覆。
 5. 持續發燒或高燒。

照顧小祕方 4

鼻塞

- 擤鼻涕動作要輕柔，不可過度用力。
- 淋浴，或打開蓮蓬頭，坐在浴室裡，呼吸濕潤的溫水蒸汽。
- 喝大量水幫助稀釋痰液。
- 梅約醫學中心建議，如果鼻塞超過 1~2 星期，最好給醫生檢查是什麼原因。如果是過敏，醫生可能會開抗組織胺和吸入性抗發炎的藥物。