

傷風咳嗽唔簡單

輯錄自「傷風咳嗽唔簡單」的講座內容
講者：香港大學李嘉誠醫學院家庭醫學及基層醫療學系臨床教授及系主任、
何定邦基金教授（家庭醫學）**林露娟教授**

傷風咳嗽幾乎人人都經歷過，一般人都能在數天後痊愈，如果每年只發生三、兩次其實問題不大。不過，若發作次數變得頻密或久未痊愈，便需要盡快求醫，查明病因。

傷風咳嗽發病率100%

香港大學一項關於就診原因的研究發現，傷風咳嗽是最常見的求診個案。傷風咳嗽在總人口一生中的發病率達到100%，五歲或以下兒童每年平均發病四次，六至十八歲的兒童及青少年每年發病約兩次，成人每年發病不足兩次。若發作次數超過每年平均數的一倍，便可能有其他疾病。

傷風、感冒分清楚

流鼻水、打噴嚏、鼻塞的症狀總稱為傷風。感冒，即過濾性病毒感染，可引起傷風咳嗽，但不是所有傷風咳嗽都是由感冒引起。傷風咳嗽的成因以上呼吸道感染如感冒傷風（Common Cold）、流行性感冒（Influenza）、喉炎、扁桃腺炎、聲帶炎等最為普遍。此外，過敏性鼻炎（俗稱鼻敏感）、哮喘、慢性氣阻、支氣管擴張、下呼吸道感染（如急性氣管炎、肺炎、肺結核）、腫瘤（如鼻咽癌、肺癌）、其他問題（如吸煙、胃酸反流、藥物副作用等）皆可引起傷風或咳嗽的症狀。九成以上的上呼吸道

傷風咳嗽人口發病率

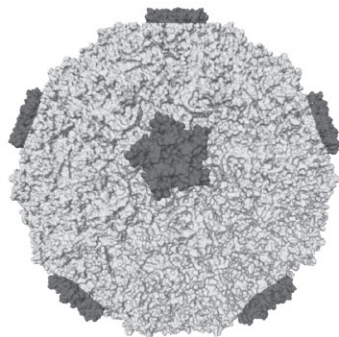
年齡	每年平均次數
0 - 5	4
6 - 18	2
19 - 40	1.5
> 40	1.5

感染都是由病毒引起，常見的有鼻病毒和冠狀病毒，不足一成則由細菌引起，後者通常症狀較嚴重。

傷風感冒多引起鼻咽不適、喉乾、喉嚨癢或痛、乾咳、流鼻水、打噴嚏、鼻塞等情況。早晚症狀沒有大差別，通常急性而短暫，患者會自然痊愈。流行性感風臨牀的診斷準則為急性發燒攝氏38度(38°C)或以上加上咳嗽或喉嚨痛，患者會覺得全身肌肉疼痛，但打噴嚏和流鼻水症狀相對輕微。大部分患者能自然復原，但5至20%患者會出現肺炎、腦炎等併發症，長者、六歲以下兒童和長期病患者較高危。

傷風咳嗽的成因	
上呼吸道感染	感冒傷風、流行性感風、喉炎、扁桃腺炎、聲帶炎
敏感	過敏性鼻炎、哮喘
氣管疾病	慢性氣阻、支氣管擴張等
下呼吸道感染	急性氣管炎、肺炎、肺結核等
腫瘤	鼻咽癌、肺癌等
其他	吸煙、胃酸反流、藥物副作用等

鼻病毒 (Rhinovirus)



source: Wikimedia Commons, the free media repository; Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.2 or any later version published by the Free Software Foundation

至於其他疾病(如過敏性鼻炎)引起的傷風咳嗽多伴有痰，且發作較頻密。過敏性鼻炎通常在清晨和季節轉變時症狀較嚴重，每次發作可持續逾兩週。如果持續發燒一週、有氣喘、哮喘、痰或鼻水帶膿或血、體重下降、有夜汗或頸旁淋巴結持續腫大，可能是一些嚴重疾病(如肺炎、肺結核、鼻咽癌、肺癌)的徵兆，若症狀持續逾兩週就要求醫。

著涼易感冒？

很多人認為著涼後容易傷風感冒，其實很久前美國有研究已推翻此看法，著涼不會直接引致傷風感冒，接觸病毒才是最主要的染

病途徑。大部分病毒感染至發病的潛伏期平均三至七天，最少一天，故我們著涼時感到「沾寒沾凍」，其實是因為已在數天前感染了病毒開始發病，並非著涼後就立即發病。

病毒在33至35°C的環境繁殖得最快，超過37°C便較難繁殖，故發燒其實是人體的自我保護機制。病毒主要由接觸或飛沫傳播，且傳染力強，病毒能在乾的手或物件表面生存逾三小時，但在透孔的紙巾上卻只能短時間存活，所以打噴嚏應以紙巾掩口鼻，然後把紙巾放進有蓋垃圾桶，用皂液洗手或消毒液搓手。與患者握手最容易受感染，10秒鐘的握手感染機會是71%；同一家居生活感染率是38%，但親吻或接觸飛沫感染率只是8%。六至九成感染者會發病。

感冒傷風的傳染途徑	
傳染途徑	感染率
握手10秒	71%
同一家居生活	38%
親吻90秒	8%
咳嗽噴嚏的飛沫	8%
空氣	0%

睡眠充足防染病

要預防上呼吸道感染首要有優質而充足的睡眠，研究發現睡眠少於七小時者，感染率是有八小時以上睡眠者的2.9倍。此外，以酒精搓手液消毒雙手亦可減少感染率達68%。不過，暫時沒有證據顯示在一般情況下服用維他命C能預防感染。而接種流感疫苗則可減低染上流感和相關併發症達50至90%，可惜不能預防其他上呼吸道感染。

一般的傷風感冒通常能不藥而愈，香港大學李嘉誠醫學院家庭醫學及基層醫療學系近年在本地327名患者的研究發現，平均發燒半日就會退燒；流鼻水、打噴嚏等症狀平均兩天內便復原；咳嗽維持最長，平均約10天，而少數人需時18天或以上才康復。人體的免疫力是對付感冒最有效的治療，發病時應多休息，最好每晚多睡兩小時，並盡量避免外遊。

藥物只可紓緩症狀，不能加快康復速度，如症狀不嚴重便毋須服藥。患者更不應自行服用坊間的咳藥水或感冒成藥，這些藥通常由多種藥物混合而成，如同時服用不同的成藥，當中重複的成分可能會導致攝取過量，增加出現副作用的機會。

感冒傷風症狀復原時間

香港大學臨床研究327位患者	50%已復原	95%已復原
發燒	0.5日	4日
打噴嚏	1日	6.2日
鼻塞	1日	12日
流鼻水	2日	14日
周身肌肉疼痛	2日	12日
咽痛	3日	12.1日
咳嗽	3.5日	18日
所有	10日	20.5日

常見問題

問1 患上傷風感冒應否暫停運動？

答1 普通傷風感冒是可以如常做輕量運動的，但小部分由病毒引起的個案可致心肌發炎，故發病初期宜多休息，避免做劇烈運動，散步、太極等輕度運動則可以繼續。

問2 感染感冒病毒後會全無徵狀嗎？

答2 一至四成人感染後是不會發病的，其免疫系統可阻止病毒引起發炎反應，因此不會出現病徵，但部分人仍有機會將病毒傳給他人，只是傳播性較低。

問3 為何傷風感冒後會出現鼻竇炎？

答3 傷風感冒時，鼻腔分泌增加和腫脹會阻塞鼻竇出口、分泌物容易積聚在鼻竇，若有細菌滋生便會引起鼻竇炎。一般人出現此併發症的機會不高，但有過敏性鼻炎的人較容易有鼻竇炎。如果鼻竇炎反覆出現，需檢查是否患有過敏性鼻炎或其他疾病。

