



跟鼻塞卡痰說掰掰— 常見呼吸道用藥

走過炎熱的夏季，東北風帶來乾冷的秋季氣候。然而，早晚氣溫多變化，對於有呼吸道疾病的朋友更是一大困擾，「溫差兩三度，症狀止不住」。不是半夜鼻塞到睡不著覺，就是一遇到冷空氣咳個不停，該如何正確用藥，才能不讓自己的呼吸道跟著多變的天氣起舞呢？接下來就為您介紹常見的呼吸道用藥。

李宜汶 亞東醫院藥學部藥師

人體的呼吸系統由鼻、咽、喉、氣管、支氣管及肺部等器官所組成，鼻子是人體的空氣清淨機，可以對吸入的空氣進行過濾、加溫和溼潤作用；鼻毛過濾隨空氣吸入的灰塵顆粒，這些灰塵顆粒由鼻黏膜分泌的黏液黏住後，形成鼻涕排出鼻腔；鼻黏膜下的血管可溫暖空氣，經過鼻毛、黏液與血管的作用，能使氣體轉變為溫暖、清潔和溼潤，再進入咽喉等其他器官。當感覺鼻子癢時，就是身體預警到可能接觸過敏原，透過打

噴嚏方式趕走顆粒較大的過敏原，顆粒較小者則以鼻涕或鼻屎排出，如果感冒或鼻部發炎時，細菌或病毒會侵犯鼻黏膜，出現充血、腫脹、鼻涕黏稠或鼻塞等症狀。

抗組織胺劑避免與憂鬱藥一起服用

治療過敏、感冒流鼻水、打噴嚏等症狀之常用藥物為抗組織胺劑。第一代抗組織胺會影響中樞神經，副作用有嗜睡、疲倦、注意力不集中等，也會影響副交感神經，可能出現口



乾、便秘、尿液滯留等副作用，故年長者、有攝護腺肥大、尿道阻塞患者應儘量避免使用。第二代抗組織胺較不易造成中樞神經副作用，通常一天服用一次即可，但有些藥物可能會有輕度嗜睡副作用，服用時還是要特別注意。酒精會增加抗組織胺劑的嗜睡及鎮靜副作用，服藥期間應避免喝酒或飲用含酒精類飲料，如需同時服用鎮靜劑、安眠藥或其他精神科用藥者，請先告知醫師，服藥後必須開車、操作危險性較高或從事須集中注意力的工作時，需小心使用以免影響應變能力。

抗組織胺劑常與 Pseudoephedrine、Phenylephrine 等解鼻充血劑搭配，改善過敏或感冒所引起的鼻塞，紓解因為鼻竇腫脹而引起的不舒服、疼痛和呼吸不適，藥物可能的副作用為：血壓升高、興奮、散瞳、食慾降

低、排尿減少等，有高血壓、心血管疾病、甲狀腺機能亢進、攝護腺肥大的病人，不建議自行使用。服藥期間應避免和單胺氧化酶抑制劑或三環抗憂鬱藥一起服用，以免產生藥物交互作用。

有些人經常會覺得喉嚨卡痰，動不動就會咳一下「清喉嚨」，其實痰跟鼻涕一樣，都是呼吸系統抵禦外在物質進入的重要物質。氣管是連接喉部與肺部的通道，痰是氣管內壁上皮的黏膜所分泌的黏液，在正常情況下，氣管內部的纖毛會把沾有灰塵和病菌的黏液慢慢向喉部及聲帶推，透過咳嗽反射而排出體外，或是經由食道吞入胃內。當身體受到細菌或病毒感染、抽菸、酒精或辛辣物質等刺激，或是鼻涕倒流至咽喉，使黏膜的黏液分泌增加，氣管纖毛運動的速度變慢，導致痰液無法排出，堆積

在氣管和肺部，讓呼吸道變狹窄，因此出現呼吸變得吃力或呼吸時出現雜音等情況，若併有發燒症狀，身體裡的水分容易因溫度高而蒸散，痰液會更濃稠咳不出來或卡在聲帶導致聲音沙啞。

感冒糖漿可能影響中樞神經作用

當喉嚨不舒服或聲音沙啞的時候，許多人的第一個念頭就是吃喉糖或含喉片，目前市面上的潤喉或消除喉部不適的產品分為喉糖及含藥口含錠兩大類。若因為說太多話所引起的聲音沙啞或喉嚨疼痛不適時，可吃喉糖來舒緩。因感冒、咽喉炎或其他疾病導致喉嚨發炎時，可吃含藥口含錠，口含錠內含的抑菌劑能抑制病菌孳生，某些口含錠也含有鎮咳或祛痰成分。

祛痰或化痰藥的原理，是分解黏液的多醣纖維，使痰變稀且黏稠度降低，再藉著咳嗽排出。而鎮咳藥主要是作用在大腦的咳嗽中樞，降低其敏感性，抑制咳嗽。如果咳出的痰液很黏稠或有膿，最好不要立即自行使用藥物壓制咳嗽反射，以免造成痰液滯留呼吸道，增加感染風險。某些糖漿中含有可待因 (Codeine) 成份，除緩解感冒症狀外，也有影響中樞神

經的作用，不可以一次喝整瓶，小心上癮，就算一天喝個兩三瓶，也早就超過藥物的安全劑量，增加肝臟、腎臟的代謝負擔，嚴重恐造成肝腎衰竭，請遵照醫師或藥師指示的劑量與用法使用藥品。許多廠商為了讓喉糖或口含錠的口感更佳，會加入許多糖分，過多的糖可能會引起蛀牙，導致牙齒疼痛，建議吃完後最好刷牙或漱口，減少糖分在牙齒裡造成酸化作用而蛀牙，有糖尿病或肥胖的患者最好少吃。

口罩、圍巾必備保暖工具

注意保暖是避開冷空氣進入身體的重要步驟，有過敏性疾病的人在進出冷氣房或溫差較大的場所可戴口罩或圍巾以保護呼吸道，此外避開咖啡、茶、辣椒、菸及酒等刺激性食物，維持固定作息與睡眠，在購買或使用藥物前先諮詢醫師或藥師，並詳閱產品說明書了解正確使用方式與注意事項。最後提醒您，咳嗽可能是咽喉炎、氣管炎、支氣管炎或氣喘等疾病的警示信號，一旦咳嗽超過七天，伴有發燒、氣喘等症狀，或是吃了藥 2-3 天後症狀加重時，請趕快就醫，以免延誤病情。（轉載自亞東院訊 2014 年 11 月第 180 期）