

疫情時期「庫庫掃」欲按怎？

中醫教您如何止咳撇步

柳營奇美醫院

賴郁凱 中醫部部長

吳嫻甄 藥劑部藥師

春天氣候多變，呼吸道容易遭受刺激，忍不住就會有人咳嗽（庫庫掃）。加上目前中國武漢肺炎全球肆虐，只要有人「庫庫掃」，周圍的人就會很焦慮，也會受到多方關愛的眼神，因此當有「庫庫掃」時欲按怎？



賴郁凱部長表示，若非單純咳嗽，還伴隨發燒、喉嚨痛等症狀，一定要及時就醫，以免延誤病情。

柳營奇美醫院中醫部賴郁凱部長表示，咳嗽是呼吸道（咽喉、氣管、支氣管）受到外在刺激時，誘發氣流快速從呼吸道排出，藉以清除呼吸道中黏液或異物排出體外的反射。如果只是單純的咳嗽，沒有發燒、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、筋骨痠痛等症狀，可用以下介紹的方法來止咳。

「杏仁茶」是常見的食品，記得以前小時候每當咳嗽發作，特別是咳到上氣不接下氣時，阿嬤就會沖泡它來緩解咳嗽。所謂「杏仁茶」，是將中藥材「北杏仁」炒熟後壓榨去油，研磨成細粉製成「杏仁霜」，再用熱水沖開，加少量的白糖調味，就成為阿嬤止咳平喘的撇步「杏仁茶」。要提醒的是，「北杏仁」又稱為「苦杏仁」味道微苦、微溫，有小毒，因此過量飲用是會引起中毒的。另外坊間一般常見的堅果「甜杏仁」是無法當「杏仁茶」的材料哦！

柳營奇美醫院藥劑部吳嫻甄藥師提醒，杏仁霜有安全用量的限制，兒童

每天建議使用 3 至 5 公克，成人每天可使用到 10 公克，嬰兒則不適合使用，因北（苦）杏仁的成分「苦杏仁苷」口服後易在胃腸道分解出「氫氰酸」，能抑制呼吸中樞而起鎮咳平喘作用。成人若服用新鮮的「北杏仁」超過 55 枚（約 60g），則可能中毒，嚴重時更會導致呼吸抑制而致死。

另一種對付「庫庫掃」常見的撇步，就是「止咳糖漿」，常見的「止咳糖漿」有以下三種：「桔梗流浸膏糖漿」、「甘草流浸膏糖漿」和「可待因複方咳嗽糖漿」。

「桔梗流浸膏糖漿（Cough mixture）」是一種成藥，原料廠將中藥材「桔梗」萃取、濃縮，製成「桔梗流浸膏」，成藥廠再配置包裝而製成。中藥材「桔梗」能增加氣管分泌，稀釋痰液，讓濃稠的痰液變得容易咳出。「桔梗流浸膏糖漿」有鎮咳祛痰作用，當出現濃稠痰、喉嚨腫痛或是聲音沙啞時，可以依照醫師或藥師指示使用。

「甘草流浸膏糖漿（Brown mixture）」是一種醫師處方藥，製作過程與「桔梗流浸膏糖漿」相似。中藥材「甘草」有清熱、祛痰、止咳的功效。「甘草流浸膏糖漿」具有抗炎、抗過敏作用，能保護發炎的咽喉和氣管的粘膜，對於呼吸道炎症反應造成的痰液分泌過多，有明顯的去祛痰作用；對於呼吸道過敏反應所誘發的搔癢咳嗽，有明顯的抗過敏作用。使用上有一些注意事項：「甘草」有類似腎上腺皮質固醇的作用，若同時服用其它科別藥物或是中藥、健康食品，及有肝臟方面疾病務必於就醫時告訴醫師。另患有慢性呼吸道疾病、胃腸蠕動不佳、排尿困難的老年病人及合併有高血壓、心血管疾病需要長期使利尿劑的患者要小心使用。切勿與酒精性飲料併服，服用後可能會有思睡、眩暈現象，應避免開車或是操作機械。



賴郁凱部長表示，在使用市售的止咳糖漿時，應先看外盒、說明書上注意事項，並按照醫師或藥師的指示服用，切勿自行使用。

「可待因複方咳嗽糖漿」咳嗽藥水，除了上述「甘草」、「桔梗」外，還含有「鴉片類」止咳成分「可待因 (Codeine)」。原本「甘草」、「桔梗」及「罌粟」都是常見的止咳中藥材，但從罌粟果實採集的「鴉片膏」另具有止痛、止瀉、止咳、止痛、鎮定、麻醉等功效，「可待因」就是鴉片中的止咳成分，是一種管制藥品。因此，長期服用「可待因複方咳嗽糖漿」容易導致成癮問題，對於3歲以下嬰幼兒，不宜自行使用，應經過醫師診治。如果病人患有高血壓、心臟病、甲狀腺疾病應特別告知醫師，若出現顫抖、食慾不振或作嘔等副作用時，劑量必須酌減或停止用藥。



吳琪甄藥師提醒，購買或使用藥品前應閱讀用藥資訊，避免發生不良的反應。

以上介紹的四種常見止咳方法，有食品「杏仁霜」、醫師或藥師指示用藥「桔梗流浸膏糖漿」、醫師處方用藥「甘草流浸膏糖漿」及含有管制成分的「可待因複方咳嗽糖漿」。吳藥師提醒，「杏仁茶」雖然是食品，但是，要注意適量飲用才不會中毒。「桔梗流浸膏糖漿」是一種成藥，要依照醫師或是藥師的指示使用。「甘草流浸膏糖漿」

需要醫師處方才能使用，它和多種藥品及健康食品有交互作用，使用時請參照藥品仿單。「可待因複方咳嗽糖漿」含有麻醉性止咳成分，需要依照處方使用，注意副作用，且不宜長期使用。

最後賴郁凱部長提醒，民眾一旦出現有咳嗽、喉嚨痛、發燒、呼吸喘促、胸悶等症狀，及有武漢肺炎相關的旅遊史或是接觸史，應立即撥打免付費1922防疫專線，依照其指示就醫。另外，在疫情肆虐期間，應暫停前往衛生福利部公告的國際旅遊疫情建議國家或地區，並減少不必要的聚會，如歡唱KTV、家族聚餐...等，適時配戴口罩防護，肥皂勤洗手，平安渡過疫期。