

10 | 喉嚨痛到吞口水都痛，該怎麼辦？

大多數喉嚨痛由病毒引起，通常在一週內逐漸痊癒；經醫師判斷為細菌感染時，才需要使用**抗生素**。疼痛明顯時，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。

抗生素的使用

病毒感染使用抗生素並無幫助。喉嚨外觀很紅、甚至出現白點，也無法單憑外觀決定是否需要抗生素，醫師會綜合症狀、病程、喉嚨檢查與必要的檢驗判斷。經醫師判斷為細菌感染時，**抗生素務必依處方天數服用完畢**，疼痛消失也不可自行停藥。

用藥須知

- 疼痛影響進食或睡眠時，醫師開立的止痛消炎藥可明顯減輕疼痛，吞嚥也較為舒適。
- 含止痛成分的喉糖或喉嚨噴劑，可短暫緩解疼痛；幼兒容易噎到，不建議含喉糖。
- **請勿同時服用多種感冒藥**，許多藥品含有相同的退燒止痛成分，併用容易過量。
- **看診時請先告知醫師**：藥物過敏、胃潰瘍、腎臟病、懷孕及目前使用的藥物，以確保用藥安全。

輔助照護

- **補充足夠水分**，選擇粥、湯、蒸蛋等柔軟易吞的食物；溫度以舒適為原則，不需勉強飲用很燙的熱水。
- 說話會痛時，減少長時間說話與大聲喊叫；聲音沙啞時，也避免以氣音說悄悄話，氣音反而更傷聲帶。
- 遠離菸與二手菸，減少對喉嚨的刺激。
- **若連喝水都無法吞嚥，不宜僅靠喉糖或噴劑撐著**，應盡快就醫。

兒童照護重點

腸病毒初期可能只有發燒、喉嚨痛，尚未出現口腔潰瘍或手腳皮疹。回家才出現口腔潰瘍或皮疹，可回診重新評估。孩子口腔疼痛時不必強迫吃完一餐，請先留意**精神、食慾、呼吸與尿量**；精神變差、進食飲水明顯減少，或呼吸變快、費力，應盡快就醫。

立即就醫：呼吸困難、無法吞嚥口水而持續流口水、嘴巴張不開、說話含糊像口含異物，或單側喉嚨劇痛合併頸部腫脹。孩童發燒多日，並出現眼睛發紅、嘴唇紅裂或手腳腫脹，也應盡快就醫。

回診時機

疼痛持續數日、逐漸加劇或反覆發作，都應再次檢查；近期曾接觸流感、新冠肺炎或腸病毒患者，看診時也請告知醫師。如影響生活或有任何疑慮，歡迎提早就診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808