

11 | 感冒快好了，為什麼還在咳？

咳嗽通常比流鼻水、喉嚨痛持續更久：成人感冒後的咳嗽平均約 18 天才停止；兒童約一半在 10 天左右停止，九成在 3 至 4 週內停止。這多半是呼吸道仍在修復、較為敏感所致，並不代表病情沒有好轉。

抗生素與肺炎的疑慮

- 一般感冒引起的咳嗽，**使用抗生素並不會好得比較快**，請勿因咳嗽時間較長就自行加服。
- 咳嗽持續較久，也可能與鼻涕倒流、氣喘或其他疾病有關，不宜只反覆更換止咳藥。醫師會依病程與檢查判斷，是否需要調整治療、安排胸部 X 光或其他檢查。

藥物治療

- 咳嗽影響睡眠或工作時，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。
- 請勿同時服用多種綜合感冒藥，以免成分重複或過度嗜睡。
- 兩歲以下幼兒請勿自行使用市售感冒咳嗽藥，應先由醫師評估。
- 看診時請攜帶藥袋，並告知藥物過敏、是否懷孕及目前使用的藥物。

輔助照護

- **補充足夠水分**：以喉嚨感到舒適為原則，不需刻意大量飲水。心臟或腎臟疾病需限制水分者，請依醫師指示。
- **說話容易引發咳嗽時**，可適度減少連續說話並穿插休息，不必完全禁聲。
- **睡眠時墊高頭部**：減少鼻涕倒流至喉嚨，夜間較不易咳醒（嬰兒請勿使用枕頭）。
- **避開菸、二手菸、油煙與冷空氣**；吸菸者戒菸後，咳嗽會較快改善。
- 飲食不需全面禁忌，留意會加重咳嗽的食物並避開即可，一般以重口味的食物較常見。
- 一歲以上可嘗試睡前直接食用一小匙蜂蜜，有助減輕夜間咳嗽（一歲以下嬰兒不可食用蜂蜜）。

兒童照護重點

請留意**精神、食慾、呼吸**：精神變差、進食飲水明顯減少，或呼吸變快、費力時，應盡快就醫。

立即就醫：呼吸急促或呼吸困難、嘴唇發紫、胸痛、咳血、意識不清，或高燒不退且精神明顯變差；三個月以下嬰兒出現咳嗽。

回診時機

咳嗽影響睡眠與生活即可就診。以下情況更建議進一步檢查：咳嗽超過三週仍未改善、好轉後又再加重或再度發燒、咳到嘔吐或咳完吸氣時出現「咻」聲、夜間咳到無法入睡、運動後咳嗽胸悶，或合併體重減輕、持續疲倦、聲音沙啞。**如有任何不適或疑慮，歡迎回診。**

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