

品發關心健康站

感冒該如何治療？有良心好文章！

我是怎麼治療感冒的-- 一位有良心的醫生寫的喔!

大村衛生所主任／黃建成

老實講，醫師是不會治好感冒的，頂多是讓患者在感冒的過程中舒服一些罷了！

感冒的原因和病程.感冒是由濾過性病毒引起的上呼吸道的感染，其症狀包括以下一種或數種：流鼻水、鼻塞、打噴嚏、咳嗽。喉嚨痛、聲音沙啞、發燒、疲倦、頭痛、腹瀉等。感冒之所以有各種不同程度和樣式的症狀表現是因為能夠引起感冒的病毒至少有一百多種。

由於不同的病毒感染，加上每一個人對相同病毒的反應也有所差異，所以呈現出來的症狀自然多樣。

感冒的潛伏期約一至三天。然後通常由喉嚨不舒服開始，接著其它症狀產生，在第三、四天時達到高峰。如果沒有併發症的話，一般四至十天會痊癒。感冒之所以會好，是由於身體受感染後產生了抗體把病毒消滅的緣故。

醫生是怎開感冒藥的

既然知道感冒是由病毒引起的，照理說醫生只要開一些藥把病毒殺死了，感冒也就好了！問題是，

目前全世界還沒發現安全而可以殺死感冒病毒的藥。

所以醫生實在拿那些感冒病毒沒辦法，只得讓它們愛怎麼作怪就怎麼作怪！醫生只能就症狀著手，開藥使症狀減輕些，患者因而能夠舒服一點。為了達到目的，醫生先要問清楚了症狀，加上聽診的補助，以便對症下藥。偶而碰上一些搞不清楚的民眾，不先詳述病情，只說：『我感冒了！包幾包藥來吃。』那真是不曉得怎麼下手，除非他願意吃綜合感冒藥！

吃綜合感冒藥好嗎？在回答這個問題之前，先要說明一下什麼是藥。我們都知道安非他命和嗎啡

是毒品，可是安非他命在過去，嗎啡一直到現在仍然被使用在醫療上。筆者在教學醫院訓練期間也曾在骨科病房、急診室和加護病房幫患者打過嗎啡。我開毒品給患者嗎？不，我開的是藥。那麼嗎啡到底是毒品還是藥呢？也許我們可以把藥定義為：一種物質適時適量的應用於個體，好處大於壞處是藥，反之為毒品。

常有民眾在門診問我：『你開的藥有副作用否？』這可以說是**外行人的問題，那有藥沒副作用的！**當我們打開藥品手冊來看，就可發現幾乎每一種藥都有它的副作用。就算我們認為最沒問題的維他命丸，如果使用不當的話都有它們的副作用。醫生開藥只不過是在好處與壞處之間衡量罷了！感冒既然只能針對症狀下藥，那麼對一個感冒沒有咳嗽的人給含咳嗽成份的藥合理嗎？一個沒有流鼻水的人給流鼻水的藥合理嗎？豈不算是給了毒品或者說是下錯藥。因為只有接受到其副作用而沒有正作用嘛！

綜合感冒藥可說是一網打盡的藥，有的還宣稱可治八種感冒症狀呢！試問：如果你的感冒症狀只

有兩種的話，你願意使用那含有八種症狀成份的藥嗎？當然如果考慮方便性、省時或省錢的話則另當別論。

吃了感冒藥都會想睡覺嗎？

不少民眾告訴我每次吃了感冒藥都會想睡覺。我常馬上問他們，是不是每次感冒都有流鼻水、鼻塞或打噴嚏呢？因為只有那些鼻子症狀的藥才會有讓人覺得嗜睡、無力的副作用。醫生看感冒總會就患者的症狀與個人差異仔細斟酌考量的。沒有鼻子症狀的話，一定不會開那些含有鎮靜副作用的藥。就算是同樣鼻塞、流鼻水的兩個人，也會因為生活工作與接受意願的差異而給予不同份量、種類和使用方式的藥物。譬如說上班族、司機和學生，能夠讓他們上班、上課時精神不集中嗎？這時候在白天可開輕一點的或乾脆不給，晚上再加重一些。

早點吃藥會早點好嗎？

大多數民眾都以為感冒早一點吃藥就會早一點好，這是錯誤的觀念。尤其每當阿婆們這樣跟我講

的時候，我總會覺得很無奈！因為我曉得過兩天可能就嚴重起來了！感冒通常開始時症狀輕微，二、三天後最爲嚴重，然後漸漸恢復。從起初的症狀又無法預測往後的變化而先給藥，所以往往下?@次再來的時候便是：『怎麼藥愈吃愈嚴重！』、『本來沒有咳嗽，藥吃了後反而咳嗽起來！』。我看感冒最有信心的是，當患者告訴我他已經看了兩三位醫師都沒效時。此時病程已進入尾聲，等著我來收穫。

多開幾天藥對嗎？

一些患者會要求我多開幾天藥，甚至說開一個禮拜。這是相當不對的！感冒既然只能針對症狀給藥，照理說應該天天換藥才是，因為症狀會變嘛！頭痛、發燒可能吃一天藥就好了，還要繼續吃同樣的藥嗎？喉嚨痛可能兩天就改善了，也該停藥了！兼顧患者的方便性，我認爲兩天藥，頂多三天是較合理的。

藥需不需要吃完？

站在醫師本位的立場，應該叮嚀患者『藥要把它吃完』。可是也常聽患者說：『上次開的藥沒吃完就好了！』，『只吃一、兩包就好了！』。我想藥需不需要吃完是不能一概而論的，如果在病程的高峰期可能有它的價值。否則，當病人都自以為夠了時，又何必強人所難呢！記得西諺有一句話說：『感冒有治療七天內會好，沒治療一週會好』，又有什麼好計較的？我的家人跟我常常屬於『一週會好』那個族群。

爲什麼晚上睡覺時咳嗽得厲害？

感冒咳嗽常在晚上睡覺時惡化，尤其是小孩子，咳到嘔吐是屢被提及的。因爲白天時小孩子可輕易吞入過多的鼻水，但在睡覺時鼻水倒流沉積在喉嚨容易引發咳嗽。針對這種情形，側臥也許會有幫助，給流鼻水的藥比咳嗽藥來得恰當。

爲什麼有人感冒超過一個月？

雖然感冒通常四至十天會好，但是咳嗽持續超過一個月的也並不少見，這與感冒後氣管較不穩定

有關。一般來講，如果感冒比預期還久的話，應該考慮是否再一次感染不同的病毒或是次發細菌感染。此外，過敏性鼻炎、氣管炎或長期吸煙引起的咳嗽也常被誤以為是感冒。

感冒到底需不需要吃藥？

感冒不見得一定要吃藥，但是吃藥的好處有二。其一是讓患者舒服些(如果用藥得宜的話)，其二是減少併發症的機會。感冒時，身體尤其是上呼吸道抵抗力減低，容易受細菌感染。常見的併發症如鼻竇炎、氣管炎、中耳炎等。

感冒要不要看醫生？

開感冒藥實在是種藝術，因為需要考慮的蠻多的。如咳嗽緊不緊、痰多不多、什麼顏色的、會不會惡臭、喉嚨痛否、鼻涕的顏色、還有患者的工作、年齡大小、對藥的耐受經驗……。

總而言之，就是在不失『藥』的本質之下，讓患者覺得值得，沒白來一趟。雖然已經很用心的開了藥，可是往往患者下次來的時候會告訴你：『一點效果都沒有』，『比上次還嚴重』。

那麼到底要不要看醫生呢？

我以為醫生開的處方藥還是比成藥合理得多！如果看醫生不必打針的話，雖然麻煩一點，或許值得。否則，感冒看醫生還用打針的話，說真的，去買綜合感冒藥算了！既方便又省時，也可免除針扎之痛，不是嗎？

如何預防感冒？

一般人都以為『冷到』才會引起感冒，如貪涼衣服穿得太少、小孩半夜踢被等。其實不只如此，過度疲勞、心情鬱悶、熬夜都容易引發感冒。幾年前的某段時間筆者也常患感冒，後來曉得熬夜容易引起感冒之後，便盡量『很想睡覺時就去睡』，感冒的頻數也就少多了！在門診問患者是否天來沒睡好覺或心情不好，往往可以得到肯定的回答。感冒是很會傳染的，一個人有了感冒，時常全家人均會得到，而且很難避免。常聽一些年輕的媽媽說：『感冒要趕快把它治好才不會傳給小孩』。

這是不正確的觀念，感冒怎麼趕快治好呢？感冒患者大約在前三、四天具有傳染力，如果能夠在這三、四天與家人隔離的話，也不失為避免傳染的好方法。也許有人會問：醫護人員天天與感冒患者在一起，應該時常被傳染呢？不見得！因為醫護人員跟患者相處的時候總是在通風良好的室內，縱然患者咳嗽、打噴嚏，病毒也易被流動的空氣稀釋掉。不像家人共處在緊閉的室內，空氣不流通。而且醫護人員與患者少有手和手的接觸，家人較難避免。感冒病毒在鼻涕中的濃度最高，易經手傳染，所以與患者接觸後馬上洗手也可避免被傳染。年紀愈小愈容易罹患感冒，通常小兒們一年平均可患九、十次。隨著年齡的增加感冒次數漸少，到了青少年以後，只剩下三、四次。這與得了感冒後，身體內產生的免疫力有關。所以一些老是抱怨小孩常患感冒的父母應該可以放心了！只要學費繳夠的話，孩子總會畢業的。

結 語

感冒時要多喝開水、多休息是大家所熟知的。

多喝開水可以減低呼吸道分泌物的黏稠度，讓喉嚨與氣管舒服一些。

多休息可以培養免疫力，讓感冒早一點好。

吃藥的目的只是讓患者在感冒的過程中舒服一些罷了！並不能縮短病程。

『早治療早好』與『早治療好免得傳給家人』都是不正確的觀念。

所以不應該作過份的治療，如打針、打點滴、住院。

使用綜合感冒藥是相當不合藥理的，除非你的症狀與它的成份相配合。

最後我建議大家應該學會認藥，當拿到藥的時候要問清楚那種藥是為那種症狀開的。

如此，想吃幾種藥，吃多久，就可隨心所欲了！這也算是一種主權在民吧！

清除體內毒素 4 種 方法，下列方法可幫您及時清除體內毒素。

榮總專作放射線之醫師，認為『微波爐』會利用電波少一個正價電子，運用水分子之震盪使食物變熱，所以食物易變成自由基，就會容易致癌。所以偶而方便用一下，最好還是少用『微波爐』

最好！

以下文章值得參考人體內的有毒物質主要來源於兩個途徑：一是大氣與水源中的污染物；通過呼吸及進餐而侵入人體內，鉛、鋁、汞等重金屬就是其代表；另一個是食物在體內代謝後的廢物，如自由基、硫化氫等。時下清除體內垃圾已成健康時尚。

下列方法可幫您及時清除體內毒素。

1. 主動咳嗽法：

自然界中的粉塵、金屬微粒及廢氣中的毒性物質，通過呼吸進入肺臟，既損害肺臟，又通過血液迴圈而株連"全身。借助主動咳嗽可以"清掃"肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口、鼻中噴出，咳出痰液。

2. 飲水沖洗法：

定時排便，縮短糞便在腸道內的停留時間，及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水，

有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。

3. 運動出汗法：

皮膚也是排泄毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。

4. 巧用食物法：

●常飲鮮果、鮮菜汁（不經炒煮），鮮果、鮮菜汁是體內 " 清潔劑 " ，牠們能排除體內堆積的毒素和廢物。

●常吃海帶，海帶對放射性物質有特別的親和力，海帶膠質能促使體內的放射性物質隨 ?P 大號排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。

●常喝綠豆湯，綠豆湯能輔助排泄體內的毒素，促進機體的正常代謝。

●常吃豬血，豬血中的血漿蛋白，經過人體胃酸和消化液中的酶分解後，會產生一種解毒和滑腸作用的物質，與侵入胃腸的粉塵、有害金屬微粒發生化學作用，促進代謝。

PS. 看完後，請不要吝嗇，盡快轉寄給你的朋友

★希望在這季節轉換之際能保重身體，不要感冒了！