



■拍痰時手掌要稍為拱起。

香港安醫院—荃灣呼吸系統科顧問醫生廖頌雅解釋，整個呼吸系統有「滑溜溜」的分泌物，幫助保持器官濕潤及清走廢物。當肺部氣管內的分泌物過多，並因肺部受刺激或感染而變色，就變成痰。因此，痰是產生及積存於肺部，而鼻腔、鼻竇內分泌出來的鼻涕，或咽喉內的分泌物並非痰，只可稱為分泌物。

日常生活中，濃味食物包括辛辣菜餚，甜吃或飲品，均容易刺激咽喉，令分泌物增多，惹來「惹痰」的誤會，惟增多的其實是咽喉分泌物而非痰。但如果飲用冰凍飲品，則會刺激氣管，因此就容易形成多痰。另造成多痰的常見原因還包括鼻敏感嚴重，導致鼻水倒流積存在咽喉，誘發氣管敏感而形成痰；吸煙易造成慢性氣管炎，導致經常

相信大家試過「痰上頸」，尤其需在眾人面前說話，但突然有痰涎「卡」在喉嚨，令說話聲音沙啞，這情況尤為尷尬。究竟為什麼會有痰？甜、辣食物真的易「惹痰」？不同顏色的痰是危疾徵兆？又有什麼方法可幫助把痰咳出來？

本報請來呼吸系統專科醫生跟大家談「痰」。



香港安醫院—荃灣呼吸系統科顧問醫生廖頌雅

痰上頸 點化解

咳出痰；工作上長期接觸揮發性或刺激性氣體，除容易產生過多的咽喉分泌物，更會造成多痰。

顏色顯徵狀 遇異快求醫

痰亦有不同顏色，代表某些疾患的徵兆。當吐出黃色黏稠的濃痰，並有惡臭，很可能是細菌感染，如金黃葡萄球菌而造成肺膿腫。帶黃綠色的痰是痰內有膿，可能是患氣管炎、肺炎。如因其他肺部炎症而併發的支氣管擴張，患者除有黃綠色的痰，更會伴隨氣喘、發燒的症狀，再者由於支氣管受損變形而長期發炎，尤其清晨、傍晚及晚上臨睡時的痰量最多。

當痰帶血絲，輕則可能是咳痰太猛力令咽喉微絲血管受損，或喉嚨有點發炎所致，重則可能是肺部有惡性腫瘤或感染肺結核（肺癆）導致。此外，肺動脈栓塞患者，在咳出帶血絲的痰前，更會出現小腿腫脹，心口痛的症狀，須立即到醫院接受治療。

如發現痰呈粉紅多泡，可能是心臟衰竭的徵兆。由於心衰竭會導致肺壓高，令肺部積水致「谷爆」血管，當血滲出來時，再被人體內水分「溝淡」，就會出現粉紅色起泡的痰。如發現突然多痰，或咳出來的痰有以上或其他異常情況，建議及早求醫找到病因。

坊間普遍誤以為痰如不及時吐出，會對身體有害。其實痰雖

含有附了細菌及發炎細胞殘骸的黏液，但即使吞了，也會給強酸性的胃酸消化並隨糞便排出，不會對身體構成傷害。相反，如隨地或向廢紙箱吐痰，飛沫就成為傳播病菌的媒介，嚴重影響社會環境衛生。因此，無論咳嗽或打噴嚏時應用紙巾掩住鼻口，隨即將吐出的痰或排出的鼻、喉分泌物包好，並棄置在有蓋垃圾桶內，或可丟入馬桶，再蓋上蓋沖廁，然後立即洗手，以避免雙手沾有飛沫，將病菌傳播開來。

由於吸收水分不足會增加痰的黏稠度，故痰多人士，宜多喝足夠的溫水或吸蒸氣，以幫助稀釋痰液，將之較易咳出。此外，也可嘗試拍痰，箇中原理是運用重力原理及姿勢位置引流，「震鬆」積在肺部氣管壁上的濃痰，令痰更容易咳出，改善呼吸不暢。

■飲熱水前可先吸一吸。



吸蒸氣
稀釋濃度

拍痰
改呼吸不暢

拍痰七大忌 免打傷患者

1. 緊記不要錯用手掌，以免打傷患者；
2. 拍痰者拍痰時避免戴手錶、手鍊或留過長指甲；
3. 須避開患者的脊椎骨及腰部兩旁腎臟位置，以及胛骨位骨頭突出的地方；
4. 不應直接叩拍衣服上的鈕扣，患者宜換沒有鈕扣的衣服，另須除下頸部飾物；
5. 患者有手術縫線傷口，或藥物引流管，也應避免叩拍；
6. 每天最多3至4次，每次不超過10分鐘，餐前後1.5小時內不宜拍痰；
7. 注意患者的臉色，呼吸狀況，若嘔吐就要停止。

正確拍痰 卜卜聲

1. 負責拍痰的家人或照顧者，拍痰時，手掌須合指微拱成弓狀，拍時用手腕力而不是手掌；
2. 讓患者趴在床上，頭部向側，另腹部下可墊毛巾，令臀部比頭及上半身微微稍高，叩拍患者背後兩邊由肩膊對下至肩胛骨底的範圍，兩邊各自從下而上拍，拍完一邊才到另一邊。兩邊各拍5分鐘，拍時會發出較實的「卜、卜」聲；
3. 隨後讓患者仰臥，拍痰者叩拍其胸前兩邊，方向由下（乳頭下方）而上（鎖骨下方）；緊記避免在胸骨上直接加壓；
4. 然後讓患者右側躺，面向拍痰者，同時用毛巾墊着屁股令其微微高於頭部，由下而上叩拍由乳頭至左側腋下的位置；
5. 跟着把患者轉左側躺，同上姿勢，由下而上叩拍右側腋下至乳頭位置。



上呼吸道感染 併發症要注意

下呼吸道感染指氣管至肺部的感染。常見的下呼吸道感染疾患有支氣管炎和肺炎，普遍症狀除了咳嗽和發燒，更可能會出現呼吸急促、呼吸困難、冒汗、打冷震，或咳出黃綠色痰等，嚴重時須留院醫治，而肺炎患者更需要服用抗生素。上呼吸道感染泛指鼻腔、鼻竇及咽喉的感染，即是坊間俗稱的「傷風感冒」，症狀包括咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、發燒、頭痛及肌肉痛，細菌一般通過飛沫及間接接觸傳

播，患者很多時只需服用化痰止咳藥物以紓緩症狀，最重要有充分休息，以防止感染蔓延至下呼吸道。

醫管局提醒市民，近日幼童感染新冠病毒後出現上呼吸道感染併發症增多，醫管局呼籲家長，若懷疑子女出現呼吸道感染的症狀，應密切留意其病況，並盡快求診。醫管局再次強調，6個月或以上幼童已合資格接種新冠疫苗，能有效降低重症率，呼籲市民盡快帶子女接種。



■遇有不適宜盡快求醫。