

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



我們每一刻都在呼吸，吸入空氣之際有機會吸入環境中可致病的細菌和病毒，視乎病毒而定，可能患上傷風或感冒。根據衛生防護中心的資料，本港每年的冬季流感高峰期多在 1 月至 3 月間出現，高峰期間患感冒的人數比其他日子多。

不少人以為治療傷風感冒必定要服用抗生素 (antibiotics)，其實是很大的誤解。本會請教了醫藥專家，簡介如何適當地使用藥物紓緩傷風感冒所引起的徵狀。

傷風感冒不一定要用抗生素治理

上呼吸道

上呼吸道包括鼻腔和咽喉，是外界物質進出人體的一個主要通道。上呼吸道本身已有一些防衛機制來保護身體，例如鼻毛可阻擋灰塵進入鼻腔、受外物刺激會產生反射作用而打噴嚏嘗試以力量排出異物等。即使病毒通過了上述的關卡到達氣管，氣管壁細胞會分泌黏液和抗體來黏附着這些異物並將其殺滅。然而，如果病毒數量太多，又或身體的抵抗力弱，則有可能受感染而生病。

傷風與感冒

常見可引致傷風或上呼吸道感染的病毒包括鼻病毒 (rhinovirus)、腺病毒 (adenovirus)、副流感病毒 (parainfluenza virus) 和呼吸道合胞病毒 (respiratory syncytial virus) 等，一般而言，傷風引起的徵狀比感冒輕微，及局限於上呼吸道（鼻腔和咽喉）範圍，例如流鼻水、喉嚨痛等。

流行性感冒則是由流感病毒 (influenza virus) 引致的呼吸道疾病。常聽到的病毒例子有 H1N1 和 H3N2，除了甲

型流感病毒之外，還有乙型和丙型流感病毒。一般而言，流感引起的徵狀普遍比傷風嚴重，除了上呼吸道出現徵狀之外，還可能有發燒、喉嚨痛、咳嗽、肌肉疼痛等。

在正常情況下，傷風和感冒一般都會於數天至 1 個星期內自行痊癒。傷風多數不會引起併發症，但流感則有可能影響其他器官而出現併發症，例如支氣管炎、肺炎等，尤其以免疫力較低的人士、幼童或長者的風險較高。

抗生素對病毒感染無效 切勿亂服



崔俊明藥劑師指出，美國家庭醫生學會在 2012 年出版的研究顯示，上呼吸道感染多由病毒引起，治療主要是紓緩症狀，而抗生素對兒童或成人都無效，兒童服用市面的非處方傷風咳藥更可能是弊多於利。此外，考科藍醫學實證系統資料庫 (Cochrane Database of Systematic Reviews) 在 2005 年和 2013 年出版的實證研究都指出，沒有證據顯示抗生素對於治療上呼吸道感染有作用，反而處方抗生素予上呼吸道感染的病人可能會引起不良反應，因此不建議就上呼吸道感染常規性使用抗生素。

香港大學感染及傳染病中心總監何栢良醫生指出，不少市民錯誤以為傷風感冒要食特效藥，要靠服食抗生素消除發炎，

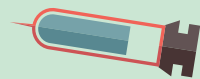
其實抗生素對病毒感染完全無效。何醫生建議市民看醫生時多發問，要問清楚醫生應該服用哪些藥物及如何服用，不要貿然要求醫生處方抗生素。他鼓勵市民每年接種流感疫苗，減少感染流感的機會，以及對藥物及抗生素的依賴，有幼童或長者的家庭，最好每年所有同住家人都接種流感疫苗。何醫生承認以往有部分醫生診斷傷風感冒時，有過度處方抗生素的情況，近年在衛生防護中心大力宣傳善用抗生素下，情況已有改善。何醫生強調，香港抗藥惡菌情況嚴重，希望醫生及市民共同採取行動，減少使用抗生素，否則將來有可能無適合的藥物用於治療細菌感染。

用藥以紓緩徵狀為主

傷風或感冒大多是由病毒感染所致，而且大都能自行痊癒。因此，治療時以

紓緩病毒感染所引起的徵狀為主，作用是令患者覺得舒服一點，但服用藥物一般不能縮短患病的時間。用藥針對的徵狀通常包括發燒、咳嗽、流鼻水、鼻塞、痰涎。

止痛退燒藥



現時常用的止痛退燒藥有包括撲熱息痛 (paracetamol，又稱 acetaminophen) 和非類固醇消炎藥 (non-steroidal anti-inflammatory drugs，簡稱 NSAID)。

撲熱息痛的藥性較溫和，不過服用過量有可能損害肝臟，患者應按照藥物標籤和醫護人員的指示服藥，切勿自行增加劑量。此外，患者必須注意市面很多不同品牌的非處方止痛退燒藥或傷風感冒藥都可能含有撲熱息痛，如胡亂自行混服不同品牌的藥物，有可能過量服用撲熱息痛而損害肝臟。

NSAID 具有消炎止痛的功效，亦能退燒，例子有雙氯芬酸 (diclofenac)、甲芬那酸 (mefenamic acid) 和布洛芬 (ibuprofen) 等。不過，上述藥物有機會引致腸胃不適、出血、胃潰瘍和其他嚴重副作用例如哮喘惡化或心臟問題，因此病人應先諮詢專業醫護人員，評估是否適宜處方 NSAID。此外，兒童服用阿士匹靈類的 NSAID，有可能導致雷爾氏症 (Reye's syndrome)，令腦部和肝臟受損或導致死亡，必須注意。

收鼻水與通鼻塞

第一代抗組胺 (antihistamine) 藥物例如氯苯那敏 (chlorpheniramine) 和苯海拉明 (diphenhydramine) 是常用的抗敏感藥物，具有減低身體黏液分泌的作用，因而有收鼻水的功效。然而，這類藥物會令人昏昏欲睡，因此服用後不應駕駛或操作機器，以免發生意外。至於新一代的抗組胺藥物則沒有令人昏昏欲睡的副作用。

Each 5ml contains:

Ethylmorphine HCl	5 mg
Ephedrine HCl	5 mg
Chlorpheniramine Maleate	2 mg
Ammonium Chloride	100 mg
Ext. Glycyrrhiza Liq.	

服用含有第一代抗組胺成分的藥物會使人昏昏欲睡，不宜駕車或操作機器。

此藥應妥善存於陰涼處。
注意：此藥可使人昏昏欲睡，服後如有此情形，不得駕駛或動用機械。

用前搖勻
shake well before use

通鼻塞藥有口服和噴鼻兩種劑型，主要作用是使鼻腔內的血管收縮，減少血流和黏膜腫脹，讓呼吸道變得較暢順。常用口服通鼻塞藥的例子包括偽麻黃鹼 (pseudo-ephedrine)、麻黃鹼 (ephedrine) 和去氧腎上腺素 (phenylephrine) 等，其副作用有可能引致血壓上升、心跳加速、精神緊張和失眠等，患有心臟病、高血壓、青光眼、甲狀腺功能亢進症的人士和孕婦都要慎用。常用噴鼻劑的例子則有呋甲唑啉 (oxymetazoline) 和賽洛唑啉 (xylometazoline)，噴鼻的好處是將藥的

作用集中在鼻腔，減少全身性副作用，但藥效較短暫，而且不可連續噴多於 3 至 5 天，否則有可能會引致病情反彈的情況。

化痰止咳藥

上文提及，呼吸道會分泌黏液和抗體來黏附着異物並將其殺滅，身體會以咳嗽幫助將這些黏液和異物從呼吸道排出，而這些黏液和異物的混合物就是痰涎。

化痰劑 (mucolytics) 的主要作用是降低黏液的粘性，使黏液更容易從呼吸道透過咳嗽排出體外。常用的化痰劑包括溴己新 (bromhexine)、氨溴索 (ambroxol)、乙酰半胱氨酸 (acetylcysteine) 和羧甲司坦 (carbocisteine) 等。祛痰劑 (expectorants) 能刺激呼吸道增加分泌來稀釋痰涎，讓患者較容易咳出痰涎。常用的祛痰劑例子有依必格啉 (ipecaquanha)、愈創甘油醚 (guaifenesin)、氯化銨 (ammonium chloride) 和枸橼酸鈉 (sodium citrate) 等。由於部分祛痰劑以刺激胃黏膜的反射作用來達致催吐效果，因此服後有可能腸胃不適。

鎮咳劑用來舒緩咳嗽，例子包括可待因 (codeine)、嗎啡乙基嗎啡 (pholcodine) 和右甲嗎喃 (dextromethorphan)。這類藥物會影響中樞神經系統，抑制咳嗽的反射作用，亦因而會使服用者出現反應遲緩及嗜睡等副作用，因此服用後不應駕駛或操作機械，而常服可待因更可導致藥物依賴，病人要慎用這類藥物。

Each 5ml contains

Diphenhydramine HCl	14mg
Ammonium Chloride	135mg
Sodium Citrate	57.5mg
Sodium Benzoate	7.5mg

這咳藥水含有第一代抗組胺成分苯海拉明及兩種祛痰劑成分氯化銨和枸橼酸鈉。

抗流感病毒藥

如果流感患者的病情嚴重，醫生可能會處方抗流感病毒藥物，例如奧司他韋 (oseltamivir) 和扎那米韋 (zanamivir)，在出現病徵的首 48 小時內服用會較有效。

奧司他韋和扎那米韋能阻礙從受感染的細胞中釋出新複製的甲型和乙型流感病毒。服用奧司他韋的副作用包括噁心、嘔吐、腹痛、消化不良、腹瀉等。而扎那米韋屬於吸入式粉霧劑，因此，哮喘及慢性肺病的患者須特別注意，因為吸入式藥物有可能刺激氣管而出現罕見的不良反應，建議在使用扎那米韋前，應預備速效氣管擴張劑以備不時之需。

預防疫苗

接種流感疫苗是其中一種預防流感及其併發症的有效方法，除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士都適宜接種，以保障個人健康。一些人士會有較高風險患上嚴重流感或將流感病毒傳播到其他高危人士，因此他們應優先接種季節性流感疫苗，例如孕婦、6 個月至 11 歲兒童、50 歲或以上、及有長期健康問題的人士、醫護人員等。如果以往曾經在接種疫苗後出現過敏反應，如欲接種流感疫苗，必須先告知醫護人員有關過敏反應的資料。

其他預防措施

注意個人衛生，有需要時應徹底清潔雙手，打噴嚏或咳嗽應掩着口鼻，之後應徹底洗手；觸摸公共設施後也應清潔雙手。

清潔雙手最好使用梘液和清水以正確方法洗手；如雙手沒有明顯污垢時，或用含 70% 至 80% 酒精的搓手液潔手。

在室內應保持空氣流通。在流感高峰期，應避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方。如有需要前往這些地方，應考慮佩戴外科口罩。