



養和杏林手記

2020年12月4日



養和醫院呼吸系統科專科醫生

《說說「肺」話》

| 撰文：林冰醫生

文章刊於 2020 年 12 月 4 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

新冠肺炎的疫情轉眼間已接近一年，在過去多個月，由於限聚令的實施及在公眾地方必須戴口罩，很多人都選擇留在家中，幾乎所有行業都受到疫情的影響，衣食住行也無一幸免。以我的生活為例，西裝領帶早已不穿多時，回到醫院換上工作服及便鞋，不但方便而且更衛生；食也比以前更加健康，因為大多留在家裏煮食，相對清淡很多；旅行則要套用黎明的歌曲《眼睛想旅行》，在網上瀏覽勝景或在相片中尋找當年旅行的足跡。

打開電視，鋪天蓋地都是關於新冠肺炎的新聞和資訊，不同的專家都在講不同意見，有時卻是「今天的我打倒昨天的我」，這是無可厚非的，皆因這是一種新的病毒。而我們對這個病的了解，從最初猶如盲人摸象，到現在多了一些了解。姑勿論最有效的治療方法是什麼，還是何時會有疫苗，我們也須謹記在公眾地方戴口罩及勤洗手這兩個有效的預防措施，以盡量減低感染新冠肺炎的機會。

自我保護機制

雖然新冠肺炎可以影響全身所有器官，但最常見的徵狀還是來自呼吸系統。這會令很多喉嚨痕癢的人在公眾場所不敢咳嗽，怕惹來歧視的眼光。只有充分的了解，才不會恐懼，因此，我會在這裏簡述常見呼吸系統徵狀出現的原因，希望消除大家對呼吸系統徵狀的疑慮。

咳嗽

咳嗽其實是呼吸系統的自我保護機制。當氣管感覺到異物，就會產生痕癢的感覺，在大腦的「咳嗽中樞」就會做出相應的反應，令呼吸肌肉收縮、關閉聲帶然後再打開。壓力會將氣管內的異物通過咳嗽推出氣管，令氣管保持暢通。

然而，咳嗽並非一般情況下令氣管保持暢通的主要機制，而是透過呼吸系統內的不同組織協作。當我們正常呼吸時，空氣經過鼻腔進入氣管、支氣管，然後去到肺泡進行氣體交換。鼻腔內的鼻毛會像隔塵網般把較大的灰塵擋住；較微細的灰塵或細菌進入氣管後，會被氣管內分泌的黏液黏住。氣管內的絨毛有規律地擺動，將黏住灰塵及細菌的黏液慢慢地由內至外移動出來，直至離開氣管。這些黏液離開氣管後，會經過食道、胃，然後經腸道排出體外。

但當氣管內的分泌液超出氣管內纖毛可以處理的份量時，這些分泌液就會停留在氣管內，積聚到一定份量時，或者當大聲說話或改變姿勢，而令氣管感覺到痰的時候，「咳嗽中樞」就會工作。特別是傷風感冒時，呼吸道的黏膜往往會變得腫脹，分泌亦會增加。這就是傷風感冒時我們會咳嗽的主要原因。一般數天後，當黏膜回復正常，咳嗽也就會消失了。

有些朋友在傷風感冒後，往往會咳數個星期甚至數個月，很大機會是因為他們本身有其他的氣管問題，例如哮喘、慢性氣管炎、支氣管擴張等，傷風感冒把這些問題帶了出來而導致久咳不癒。故此當我們咳嗽時，要明白這其實是氣管的自我保護機制，不應只想着用什麼藥物來止咳，而是要通過了解咳嗽的原因，從源頭上解決。光是服藥止咳雖然會令咳嗽少一些，但是如果未解決根本的致咳原因，萬一有痰液積聚在氣管內因而引起肺炎，則更加得不償失。

痰

痰是令我們咳嗽的主要原因。有些朋友會說咳嗽的時候沒有痰，只是乾咳。當痰量比較多時，咳嗽會把它帶到口腔，因此無論是吞下去或者吐出來，我們都會知道自己有痰。但如果痰量不多，咳嗽會把痰帶出氣管，然後「轉個彎」經食道吞下去，這樣我們就不知道原來咳嗽是因為痰的關係。亦有些時候，咳嗽並不是因為有痰的關係，例如食物「落錯格」進入氣管，或者氣管內長了腫瘤，也會令氣管產生痕癢的感覺，導致咳嗽。

痰的顏色又代表什麼呢？其實痰的顏色是由白血球的多寡來決定。當痰中有很多白血球的時候，痰就會是黃綠色，相反，當很少白血球，痰會是白色。不少人認為痰中白血球多就等於細菌感染，這並不一定正確，因為哮喘發作或者有病毒感染時，痰也可以是黃綠色的。除了肺和氣管的問題外，一些其他系統的疾病也會令我們出現咳和痰，例如鼻水倒流、胃氣、胃酸倒流等。

呼吸道窄影響

谷氣

正常的呼吸和心跳一樣，是我們的本能，我們並不會感覺到需要用力才能做到。「谷氣」是指呼氣時不能把足夠的空氣呼出來，這會增加胸腔內的壓力，令到我們需要用額外的力量去克服這些壓力，把空氣吸進肺內。

吸氣和呼氣最大的分別在於，吸氣是主動的，而呼氣是被動的，所以要呼出同樣份量的空氣比吸氣時所需要的時間較長。當我們呼吸急速的時候，例如做運動時，會縮減吸氣和呼氣的時間。由於正常吸氣的時間本來就比呼氣短，所以相對不太受影響，相反縮短了呼氣時間，就會令過多的氣體留在肺內，以致「吸下一啖氣」時變得困難。這也就是為什麼做運動時我們會覺得要很用力才能吸到氣。

有不少病理情況都會令呼吸道變得狹窄，例如哮喘、鼻腔或喉部發炎等。由於狹窄的呼吸道對呼氣的影響大於吸氣，所以會造成過多氣體積聚在肺內的情況，產生「谷氣」的感覺，並令病人的運動耐量下降。

其實還有很多呼吸系統的相關徵狀，由於篇幅所限而未能盡述。新冠肺炎令大眾多了關注呼吸道病徵，大家也不妨了解多點這些病徵背後的因由，聽聽「肺」話。只有充分了解，我們才不會害怕。

| 撰文：林冰醫生

養和醫院呼吸系統科專科醫生
