



长寿保健

确诊后快筛阴性，仍然一直咳嗽怎么办？根据统计，除了发烧、疲倦，喉咙卡痰、咳嗽是新冠肺炎常见症状之一，常见不少人居家照护后快筛阴性，喉咙症状包括咳嗽一直好不了？除了药物、打针治疗，耳鼻喉科医师分享，不妨透过练习咳嗽抑制法，减缓想咳症状，再加上4招保持喉咙湿润，就能有效降低确诊后出现咳嗽后遗症所带来的伤害。

感染新冠病毒后，有人症状轻微，有人却喉咙痛如刀割，甚至咳个不停？新竹国泰医院耳鼻喉科医师刘得懿表示，新冠病毒透过吸入飞沫及气溶胶、直接或间接接触眼、口、鼻黏膜传播。呼吸道黏膜在病毒破坏之后，正常位于黏膜下方的神经受体暴露出来，使得呼吸道变得特别敏感。患者会觉得有异物感，总是用力想把这种感觉咳出来，无意间反而使得呼吸道黏膜二次伤害，陷入恶性循环。

西医治疗咳嗽常见使用止咳药右旋美沙酚，能直接作用于延脑咳嗽中枢，抑制咳嗽反射而产生镇咳作用；可待因是一种鸦片类的止咳药，通常每4-6小时服用30毫克，若咳嗽严重可以增加剂量至60毫克；苯佐那酯为一种周边性质镇咳剂，具有麻痺肺、肋膜的牵张受体达到止咳的效果；美国胸腔医学临床指引认为加巴喷丁(1天1800毫克)能改善一些找不到原因的慢性咳嗽。

持续8周以上为慢性咳嗽：常见鼻涕倒流、气喘、胃食道逆流患者

根据美国胸科医学会

确诊后快筛阴性，一直咳嗽怎么办？

定义，咳嗽持续的时间小于3周为急性咳嗽，持续8周以上为慢性咳嗽。慢性咳嗽常见原因有鼻涕倒流、气喘、胃食道逆流，若是针对鼻涕倒流、气喘、胃食道逆流治疗无效，或是临床上怀疑肺实质病变，应接受胸部X光检查排除肺部病变。若是治疗无效，后续应该接受肺功能检查、低辐射剂量肺部电脑断层扫描、胃镜、支气管镜检查以排除肿瘤疾病。

慢性咳嗽对喉咙伤害大，不在话下，反覆咳嗽造成喉咙的刺激与伤害→喉咙过度敏感→更容易咳嗽→更容易伤害喉咙；刘得懿医师指出，咳嗽不只是反射动作，同时也受到大脑有意识地控制。面对经常性、习惯性的慢性咳嗽，除了找出咳嗽原因，吃药、打针之外，可以尝试「咳嗽抑制疗法」，借由分散注意力，打破咳嗽的恶性循环，避免慢性咳嗽的发生。

咳嗽抑制疗法又称为行为修正疗法，内容包括教育病人有关咳嗽反射与反覆咳嗽的负面影响、找出咳嗽诱因、减少喉咙刺激、增加喉咙湿润的技巧、练习抑制咳嗽和心理教育谘询。

练习咳嗽抑制法，减缓咳嗽频率

喉咙痒想清喉咙的时候，尝试以下动作，可以有效减缓想咳嗽的感觉。

第一 / 使用咳嗽抑制法或分散注意力

1. 含一小口水，用力吞下。
2. 一次一点点，多喝几次水(少量多次为原则)。
3. 含无薄荷的喉片。
4. 含一点甜食。

第二 / 降低喉部肌肉张力，练习放松喉咙

1. 鼻子吸气，嘟起嘴用稳定的速度吐气。
2. 闭起嘴巴从鼻子轻轻地哼「hummm」。
3. 按摩肩颈肌肉。
4. 腹式呼吸。

保持喉咙湿润4招，避免咳嗽发生机率

1. 水放在随时拿得到的地方。
2. 每天喝充足的水。(每一公斤体重30cc。例如：体重60公斤一天需要1800cc)
3. 一天两次蒸气吸入，每次3分钟：
 - a. 用莲蓬头开启热水，让浴室充满水蒸气，用口吸入蒸气。
 - b. 水壶煮滚，头上盖条毛巾后用口吸入蒸气。(至少距离20-30公分以免烫伤)
4. 口腔保湿，例如：口腔凝胶、口香糖、口腔喷雾。

刘得懿医师提醒，尤其是原本就有鼻涕倒流、气喘、胃食道逆流的患者，确诊后咳嗽等喉咙症状也比较不容易快速康复，建议应好好控制原本的慢性疾病，才能避免加重原本咳嗽的症状，或是预防演变成慢性咳嗽。



家庭论坛

从虐童事件看生命之重

在台湾，虐待儿童的新闻并不新鲜，这表示发生的频率令人咋舌。

犹记得那个道了歉都还看不出愧疚的幼稚园园长，似乎在民众还没有平抚对整起事件的怒火时，紧接着淹没这则新闻的虐童事件频传：先是“肉丸爸”因为托儿子买的肉丸没加辣就对妻儿动怒甚至动手，被网友动用私刑教训，目前移送法办；再来是台南的一岁半女童被生母及友人虐待致死，解剖结果近日才出炉，即使新闻照片经过处理，孩子小小身躯上的伤痕却刻在每一位读者的心里……

受害者都是孩子，而加害者清一色都是孩子全心信任的人，用真心换绝情来形容一点都不为过。

在这些虐童事件发生的同时，网路上出现了一则紧急需要社会大眾帮忙的消息：在花莲有一个五个月大的孩子，因为连续高烧不退被医院诊断为脑膜炎，虽然采取了紧急治疗措施，男婴的父母仍然希望孩子可以北上寻求其他医院的救治。但因为考量到花莲到台北的车程距离，以及平日台北上班的早高峰时间会塞车延误救援，男婴父母因此在社群网站上请愿，希望在孩子转院的当天早上能请高速公路上的车辆礼让救护车，恳请有看到贴文的驾驶帮忙转发文章，让孩子可以在最短的时间内从花莲抵达台北，让孩子尽快接受治疗。

看到贴文的网友开始热心的转发消息，从社群网站上蔓延到手机通讯软体，还有网友特地提醒了当地的警察单位，希望能有警察为救护车开道。转院的当天早上，男婴躺在担架上，眼睛紧闭，身上插著许多管线。当救护车从花莲的医院出发后，警察便开始执勤

开道，邻近高速公路后就接著由国道警察接手护送。这趟原本要花上三小时、167公里的车程，竟然在网友和警方的协助下只花了两小时就抵达台北的医院，让孩子顺利转院治疗。

同样是父母，同样是自己亲生的骨肉，卻有著截然不同的遭遇。我也是一个一岁多孩子的妈妈，每当我看到这些负能量爆棚的新闻，除了紧紧抱著我的孩子告诉我我爱他，其余能做的则是在祷告中叹息，求公义的神纪念这些手无寸铁的孩子，给他们周遭的人听见福音，懂得尊重生命。每一个孩子都来之不易，要不是在医疗技术进步的现代，生小孩都是拿妈妈的命来下注，赌赢了两全其美，妈妈和孩子均安；赌输了两败俱伤，保妈妈或孩子择一，舍谁都像是割肉。

在每个事件背后，都说出了家长看待“生命”的态度，一个懂得尊重生命、爱惜生命的人，必定也会爱护孩子；一个把生命视如草芥的人，不仅不会爱惜自己，更不懂得尊重别人。生命的重量在于无法被任何人定义，在死亡面前，生命皆平等，不分阶级贵贱，更不应该因为年龄而被看低。没有人有权利度量他人的生命价值，因为赐人生命气息的乃是神自己，人无法掌握自己的生命，更不能剥夺别人的生命，正如约伯记12:10那里说“凡活物的生命，和一切血肉之人的气息，都在祂手中。”又像传道书8:8说“无人有权力掌管气息，将气息留住；也无人有权力掌管死期……”

在我们等候神出手审判以前，愿我们都能认识这位赐生命的神，更求神让人学会尊重生命，减少这些憾事的发生。

来源：水深之处



人生感言

一只狐狸发现一鸡窝，却因为太胖攢不进栅栏。于是饿了三天，终于进入。可是饱餐后又出不去了，只好重新饿了三天才出去。最后它哀叹自己，在这个过程中除了过了个嘴瘾，基本上是白忙一场了。

人生何尝不是如此啊，赤裸裸来，赤条条走，无人能带走一生经营的财富与盛名。用青春赚的钱，难以买回青春；用生命赚的钱，难以买回生命；用幸福换来的钱，难以换回幸福；用时间挣来的钱，难以挣回时间。即使用一生得到全世界的钱，全世界的钱也买不回自己的一生。所以该工作时且工作，该休息时且休息，愉快工作，享受生活，珍惜所拥有的，爱你所爱的，开心过好每一天。房子再贵，你睡的只是一张床。车子再好，超速还是要吃罚单。包包再贵，也比塑料袋多一个炫富的功能。别人的老婆再美，总有一天会变成老太太。别人的老公再有钱，不如一个穷光蛋老公爱你。不要为了追求没有的，而忘了自己已有的幸福。知足常乐!!!

钱可以买到栋房子，但买不到家庭；钱可以买到钟表，但买不到时间；钱可以买到床，但买不到睡眠；钱可以买到书，但买不到知识；钱可以买到医疗服务，但买不到健康；钱可以买到地位，但买不到尊重；钱可以买到血液，但买不到生命。认识与接受耶稣基督不必用钱，但能得到平安，永恒的生命。

“人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？~马太福音16章26节~”