

有咳嗽症狀時 不可以吃冰？

◎南大平社區醫療群／黃建志聯合診所 黃建志醫師·黃致仰醫師

冰品深受喜愛的程度，只要從街上隨處可見的冷飲店就可輕易感受。而感冒有咳嗽症狀時不可以吃冰，已經是流傳已久的共識。每項禁忌都應有符合某種時空下合理的解釋，我們認為以下推論，極可能是這項戒律背後的原因之一。

喉部聲門的重要功能之一，就是咳嗽。它可藉著肌肉協調產生強大氣流，排出可能危害氣管的物質。有人研究在貓狗及人類聲門，藏有不少對溫度很敏感的開關(我們稱為感覺受器)，觸發時會引起聲門一聯串的保護反射。也就是受到溫度刺激時，就會產生咳嗽。

也許有人會問：吃冰時，由嘴巴進入食道，再到胃裡。根本沒經聲門啊？沒錯！冰水要是真的掉進聲門，不咳得一路胡塗才怪。但溫度可藉由傳導現象，會影響鄰近區域。由口咽下咽食道部位到聲門及氣管位置，可比我們想像的要接近許多。

或許有些人會反駁說：平常沒感冒時，這些感覺受器難道都睡著了？平時吃冰，也不見得有咳嗽啊？其實生物的感覺受器，常有越刺激越敏感的例子，感冒已經讓它醒來了。

難道這些聲門溫度感受器，是專門設計來為難愛吃冰的小朋友？個人推測，它可能可以回溯至遠古時代。具有這種聲門溫度感受器的哺乳類動物，若不小心掉進冰水時，比較容易存活。於是這種基因在演化天擇中被世世代代保留下來，並造成種族的差異。有國外學者提出氣喘患者受冰水引發咳嗽或氣喘發作，以亞洲裔患者最容易。

所以是不是每一位有咳嗽小朋友都一定不能吃冰？曾有人對臺灣某些氣喘小朋友做統計，服下冰水後，近五成會引發咳嗽或氣喘發作。也就是可以合理推論，沒氣喘的一般小朋友，在感冒咳嗽期間吃冰，應該還是有某些比例，對病情不會影響。但鑑於不容易評估影響程度，及短時間內不吃冰，好像也不是多麼嚴重的大事，值得讓大家冒著病情加劇的危險。我們還是建議：有咳嗽時不要吃冰飲。

醫師簡介

黃建志 醫師·黃致仰 醫師

南大平醫療群／黃建志聯合診所

