用藥知識庫

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

歡迎訂閱電子報

2026年10月2日
發行人：姜至剛
第 1098 期

喉嚨卡卡就含一顆？喉糖與含片其實不一樣！



喉嚨乾癢、卡卡不舒服，不少民眾習慣含喉糖或喉嚨含片來舒緩不適。不過，喉糖與喉嚨含片其實並不相同，前者屬於一般食品，後者則含有藥物成分。

臺大醫院北護分院家醫部副主任曹玉婷提醒：「兩者雖都能暫時緩解症狀，但若長期依賴、過量使用，除了可能刺激口腔與腸胃，也可能延誤真正疾病的診斷。」

喉糖屬食品，含片則含藥物成分

曹玉婷醫師表示，**許多人會把喉糖與喉嚨含片混為一談，但其實兩者性質不同。**

喉糖

- 屬於食品類，常見成分包括糖、蜂蜜、薄荷、甘草等萃取物。
- 主要是透過增加唾液分泌，讓喉嚨黏膜較為濕潤，進而減少乾癢與異物感。
- 較適合短暫保養或輕微不適時使用。

喉糖中高比例的糖分可能造成健康隱憂。除了糖尿病患者需注意血糖波動，也可能增加蛀牙與牙周病風險。部分無糖喉糖雖較不影響血糖，但其中添加的糖醇類成分，如木糖醇、異麥芽酮糖醇等，若攝取過量，仍可能引起腹瀉，腸胃敏感者需特別留意。

喉嚨含片

含有多種醫療成分，會依不同需求，添加殺菌劑、消炎成分或局部麻醉劑，幫助暫時減輕喉嚨不適。

含片大多仍以症狀緩解為主，並非真正治療病因。若民眾將含片當作零食般頻繁使用，可能導致口腔黏膜因過度刺激而發炎，部分殺菌成分若長期不當使用，也會影響口腔正常菌叢平衡。

喉嚨痛若持續不退，應盡快就醫檢查

曹玉婷醫師提醒，面對喉嚨不適，應先釐清真正病因，而非一味依賴緩解藥品。除了急性感染外，許多喉嚨痛其實與長時間說話、唱歌或過度用嗓造成的「聲帶過勞」有關，此時最重要的處理方式其實是讓聲帶充分休息。





平時可透過補充足夠水分、維持黏膜濕潤、睡前以溫鹽水清潔口腔、維持環境濕度，以及減少咖啡與濃茶等刺激性飲品攝取，幫助維持喉嚨黏膜穩定。



如果喉嚨不適伴隨高燒、感冒症狀，或發現扁桃腺出現潰瘍、化膿情形，代表可能已經是感染問題，必要時需接受藥物治療，不能只靠含片壓制症狀。



若症狀持續兩週以上未改善，或長期感覺喉嚨有異物感、聲音沙啞，也要警覺可能與胃食道逆流、聲帶結節、息肉等問題有關，少數情況甚至需排除惡性腫瘤可能。

症狀要是反覆發作或長期未改善，應及早就醫釐清原因，以免延誤治療。

文字撰寫｜遠見50+編輯群

銀髮族流感防護再升級

認識2種 加強型疫苗



季節性流感是由人類流感病毒所引起的急性病毒性呼吸道疾病，包含H1N1、H3N2等A型流感病毒及B型流感病毒。

