

■封面故事

鼻腔內的 秘密



談鼻病治療之微創手術

平躺身軀，鼻，有如一座小山，
鼻孔恰似兩條幽靜隧道的入口，
精緻微創的醫療科技——立體定位內視鏡手術，
透過鼻孔隧道，經過蜿蜒曲折的悠悠小徑，深觸頭部顱腔，
不僅能治癒鼻病，摘除鼻腔腫瘤，
甚至能深入腦內顱底，積極治療危險病灶。

經鼻腔不鑿傷痕，台北慈院醫療團隊展現高超醫術，
搶救轉院數次、無人敢治的病患

文 / 洪望龍、陳世財、黃秋惠

一個人的臉部五官是出生就註定的，新生嬰兒的相貌更是家中長輩樂於討論的話題。「你看，他的鼻子多挺，長大一定是相貌堂堂，一表人才。」「哇，我女兒的鼻孔這麼朝天，以後大概嫁不出去了，我還是趕緊賺錢買棟房子讓她養老好了！」在類似如此好似逗趣又好似不無道理的對話之中，可見鼻子影響人對於外貌的觀感。

佛家說，累世積福修德可以讓一個人修得莊嚴的容貌，不過，在這裡我們還是回歸鼻子這個器官可以帶給一個人生存與健康的功能性討論。

複雜的鼻 防禦感染第一線

在外觀看到鼻樑、兩個鼻翼與鼻孔。而從解剖構造來看，鼻部分為鼻腔及鼻竇。鼻腔前方由鼻孔開始，向後與鼻咽部相接於後鼻孔處。上接大腦額葉，有嗅神經穿過顱底的篩板。內側中央為鼻中膈分開左右兩鼻腔，鼻腔內有五對鼻竇的開口和鼻淚管的開口。作為正常呼吸道的起點，鼻腔能夠過濾灰塵、調節溫度、加濕空氣以使空氣進入肺部時不至於過冷、過乾。鼻腔上方的嗅神經則提供了重要的嗅覺，鼻腔也影響著說話時的共鳴與構音。鼻，掌管著呼吸道的第一段防禦機制，簡單地說，鼻腔也是人體防禦感染的一道防線。

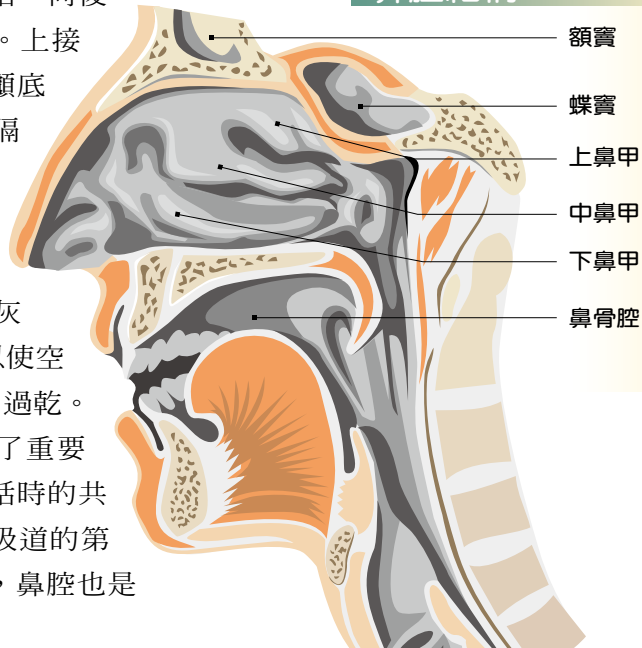
大如拳頭鼻腔瘤 壓迫腦幹危性命

七十多歲的吳爺爺，鼻腔裡長了一顆罕見大如鴨蛋甚至不下拳頭大小的血管瘤，幾乎佔滿了整個鼻腔，氣不通，只能改靠嘴巴呼吸，坐著睡覺，而且動不動就流鼻血！

吳爺爺這顆超大血管瘤，國內外罕見。來台北慈濟醫院院動手術之前，一年多以來，老人家的鼻腔裡有如潛藏著一顆不定時炸彈，隨時都有可能破裂，不趕快摘除的話，腫瘤會越長越大，將會壓迫到腦幹，有生命的危險。

透過內視鏡微創手術，台北慈院醫療團隊只花了三個多小時就成功地為吳爺

鼻腔結構



爺清除腫瘤，手術並沒有在他臉上留下疤痕，從住院到出院僅僅一個多禮拜，爺爺就能重回正常的生活，躺著睡，正常呼吸，不會動不動就流鼻血。

手術危險性高 南北群醫束手

「吳爺爺鼻腔內這顆血管瘤，最長徑大約有八到九公分，而鼻腔的深度則約九到十公分，幾乎給瘤塞滿了。」耳鼻喉科黃同村醫師回想起手術前看了爺爺的病歷資料，頗為驚訝，因為在鼻腔裡住著這麼巨大體積的腫瘤，十分罕見，而也因為腫瘤實在太大，兩側鼻腔完全被腫瘤塞滿，鼻中膈受到腫瘤推擠也極度扭曲變形，導致吳爺爺只能用嘴巴呼吸，無法躺平只能坐著睡覺，簡直毫無生活品質可言，由於血管瘤是許多血管

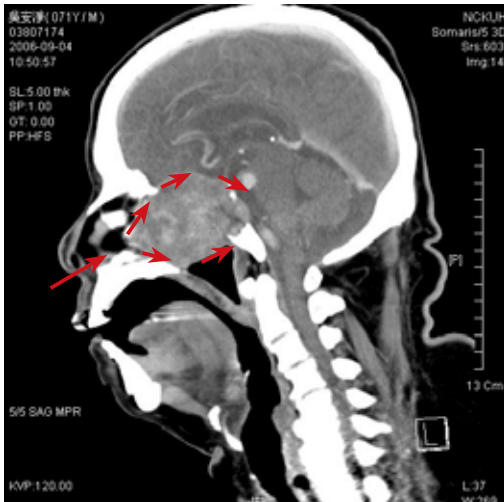
所組成的，所以吳爺爺會動不動就流鼻血，再加上腫瘤往顱底侵犯，顱底的骨頭已經完全被破壞掉了，腫瘤是直接貼在腦膜上，左眼視神經長期受到壓迫，所以吳爺爺的左眼也已經失明了。

家人心疼老人家受到病痛折磨，曾帶著他看遍南北的醫學中心，但得到的答案都是：「腫瘤太大，手術難度高，切除恐有生命危險！」一度，吳奶奶甚至消極的說：「帶回家吧，拖一天是一天。」由於手術極具危險性，在家人求助無門幾乎要放棄的時候，輾轉找到了台北慈院耳鼻喉科閻愷正主任及黃同村醫師，晦暗的心重燃一絲希望。

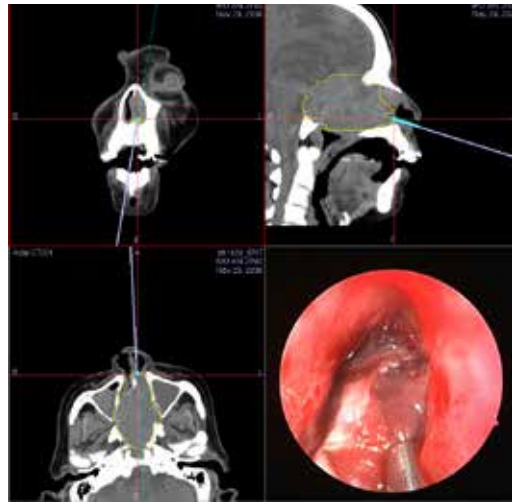
病況會拖延一年多，導致情況更形嚴重，主要有三個因素，黃醫師解釋道，「第一，腫瘤實在太大，而且連著腦膜



透過立體定位導航系統執行內視鏡微創手術，能將病灶組織盡可能清除，且不傷害周圍組織。



▲幾乎塞滿鼻腔的腫瘤，經立體定位確認位置，採內視鏡手術自鼻孔進入摘除腫瘤，臉上不留痕。



◀台北慈院的內視鏡微創手術利器，包括內視鏡影視系統、電腦導航系統。

組織，所以剝離時必定有危險。第二，吳爺爺的年齡較大也加重手術的風險。第三，這是一顆富含血管的腫瘤，曾經切片做檢驗，只夾了一小片組織，即造成大出血。」

微創摘除腫瘤 立體定位無誤

來到台北慈院時，吳爺爺的情況相當不好，醫療團隊趕緊為他安排一系列的檢查，並邀集神經外科、放射診斷科、

放射腫瘤科醫師研擬一套治療計劃，最後決定以傷害最小且最精準的內視鏡微創手術，從鼻孔進入摘除腫瘤。

手術前先將供應血管瘤營養的主要血管綁住，接著用電腦導航系統，透過3D的立體影像，將腫瘤的位置精準的定位出來，確定腫瘤的相關位置後，接著再用僅寬零點四公分的微創削切刀及其他微創手術器械進入鼻腔，先縮小腫瘤的體積，再慢慢將腫瘤撥離開腦膜並移除，僅僅用了三個多小時就將腫瘤完全清除乾淨。由於內視鏡手術的視野十分清楚，手術更加的精準，也避免掉了原本顱底手術中最擔心的大動脈出血問題，手術中還一併矯正了吳爺爺的鼻中膈扭曲，現在他已經能夠用兩邊的鼻孔呼吸了。

顱顏免切開 鼻腔為導引

以往治療顱底腫瘤所採用的顱顏切開術，必須在患者臉上畫出好幾道又大又深的傷口，撥開臉部骨頭才能到達患部清除病灶，而且由於傷口面積大，術後相當疼痛，有可能會造成腦水腫或中樞神經的損傷，還必須住進加護病房觀察。

相較一般的顱顏切開術，內視鏡微創手術不僅沒有在臉上留下傷口、出血很少、疼痛度也較低，住院天數短，對患者來說是一大福音。黃同村醫師提及，「一定要感謝上天賜給人類兩個鼻孔，讓我們可以順利完成這次手術。因為單純從鼻孔進入，所以臉上完全沒有傷口及疤痕。」

「更重要的是我們有堅強的頭頸部團

隊和各科合作無間，才能夠完成此次艱困的手術。」

內視鏡微創手術發展至今二十多年，不僅可以處理鼻腔及鼻竇的發炎性疾病和腫瘤，從鼻孔進入的手術，還可以深入處理到顱底部位。透過先進的電腦導航系統幫助，能夠建構出病人身體內部的立體影像，只要將電腦斷層或磁振造影的資料輸入到導航系統的主機中，就能清楚看見病灶和身體正常構造的相對位置，指引醫師在手術中走「正確」的路，避免傷害到正常的組織，是手術中不可或缺的利器。

在手術中將血管瘤的根源連根拔起，定期回診也沒有復發的跡象，現在吳爺爺終於能夠用鼻子呼吸，也能躺平睡個好覺了。

鼻腔血管瘤手術摘除法

差異手術	尖端內視鏡手術	傳統顱顏切開手術
手術方法	經鼻孔進入鼻腔及鼻竇，在內視鏡導引下摘除腫瘤。	切開臉部及額頭之皮膚及骨頭，撥離腦部組織後，進入鼻腔及鼻竇，目視下摘除腫瘤。
手術歷時	三~六小時	五~八小時
術後傷口	只有鼻腔內血管瘤周圍有傷口。	不僅鼻腔內有傷口，臉上及額頭有超過三十公分傷口。
術後照護	不需住加護病房觀察	需加住護病房觀察一~二天
住院時間	手術後三~七天出院	手術後七~十四天出院

慢性鼻竇炎 內視鏡除困擾

內視鏡微創手術除了可以輕易摘除血管瘤，運用在治療慢性鼻竇炎上，也可以發揮很好的效果。

因過敏性鼻炎和鼻竇炎所困擾的患者，越來越多。而根據台北慈院耳鼻喉科病歷，慢性鼻竇炎患者年齡層有下降趨勢。

鼻竇炎的症狀，主要是鼻塞、鼻涕膿稠、鼻涕倒流、顏面脹痛、嗅覺減退；此外，還可能出現以下症狀：咳嗽、頭痛、發燒、口臭、疲倦、牙齒痛、耳部疼痛。而小兒鼻竇炎，除了流鼻涕，還會久咳不癒。

正因為這些惱人的症狀，鼻竇炎患者常呼吸急促，且因鼻塞而用力呼吸，禁不住摳鼻孔，稍微運動一下就氣喘吁吁，連睡覺也不安穩，鼻子不通呼吸困難，不停打呼。

國人罹患鼻竇炎，有相當比率是因為感冒併發症、過敏性鼻炎及鼻息肉引起。黃同村醫師指出，避免經常性反覆感冒、不抽菸、不要出入多灰塵或空氣污濁的場所、注意居家環境整潔及空氣流通、平時多補充水份、多攝取水果、多運動、找出過敏原並於日常生活中避開，都相對可降低過敏性鼻炎發作的

透過台北慈院頭頸部團隊的密切合作，讓吳爺爺的鼻腔腫瘤得以消失。台北慈院張耀仁副院長(中)分享微創內視鏡手術的優點。圖左為耳鼻喉科閻愷正主任，右為黃同村醫師。

機率；而一旦鼻竇炎產生，初期大部分患者可以透過藥物治療而痊癒，不過，當藥物也控制不了病情時，則可考慮採取手術方式治療。

不明原因鼻病 儘早就醫檢查

近年來，內視鏡微創手術越來越受歡迎。黃同村指出，內視鏡手術可輕易去除鼻息肉，讓鼻竇開口恢復通暢，恢復鼻竇內纖毛的功能。而內視鏡手術還有三個優點：術後疼痛輕微、傷口恢復期短、住院天數減少。

醫師提醒民眾，如果有不明原因的鼻塞或反覆的鼻出血，請一定要到醫院做詳細的檢查，或許早期處置，狀況很快就能減緩或消失，萬一放任發炎、或腫瘤無限制的增長，可能損害到正常身體功能，造成難以挽回的遺憾。

人人都該好好用心照顧身體最精密的空氣濾清器，也就是自己的鼻子，當個「好鼻師」，呼吸順暢，一呼一吸之間，心想好意；保持嗅覺靈敏，喜聞花香茶根香，讓心香四溢，健康度過每一天。



鼻腔病變前兆

流鼻血



彙整 / 陳世財

鼻子的構造，看似簡單卻自成一個世界，當中隱藏著太多密碼，一時間還找不到解答；鼻子除了肩負嗅覺和呼吸功能，一旦「故障」了，引发病變，可相當惱人，流鼻血就是其中之一！眼看，冬天就快來了，彷彿宣布：容易流鼻血的日子到了！提前叮嚀自己和家人，注意流鼻血的醫療資訊，才能保平安。

常流鼻血 找出原因免後患

流鼻血的原因有很多種，大部分是鼻腔黏膜受到刺激或外傷引發血管破裂造成，經處理後大多不會礙事，但必須注意的是，少部分流鼻血的病患，鼻腔內可能暗藏會致命的腫瘤。台北慈濟醫院耳鼻喉科醫師黃同村指出，他從門診中發現一些患者鼻出血多年卻不去在意，最後演變成難以收拾的大腫瘤。

鼻腔黏膜中的微細血管，分布很細密，而且敏感又脆弱，很容易因為破裂而致出血，有的僅微量出血，有的則如掛著兩串小水柱，流不停，有的人還連連持續一個星期才漸有緩和止歇的跡象。

流鼻血的原因，追根究底，煞費功夫。因此，困擾這症狀的人當中，有約一

半不知道自己為什麼會流鼻血。有的孕婦，在妊娠期間，無預警流起鼻血，且不少人被這大量的血跡嚇呆，頻頻進出醫院急診求救；而一些幼兒和小朋友，也三不五時流鼻血，尤其是天氣乾燥或室內過度乾燥，動不動就抹了一鼻子血跡；有的人則是半夜睡覺，沾了一枕頭的血跡，早上醒來才赫然發現這一夜其實睡得並不安穩。

研判局部或全身症狀 孕婦要提高警覺

追蹤流鼻血原因，大多是原發性。根據醫學臨床經驗，流鼻血的病因，有局部性的，也有全身性的。局部的有鼻部外傷、鼻前庭炎、鼻腔異物、鼻腔構造異常、鼻腔發炎性疾病、鼻腔良性或惡性腫瘤等；換句話說，鼻中的血管因刺激而破裂，像是用力擤鼻涕、擦鼻子、擤鼻子、打噴嚏，或者受到外力傷害，如撞傷、跌倒或被拳頭擊傷臉部或鼻子，引起鼻血。而全身性的症狀，則指的是高血壓、再生障礙性貧血、血小板減少性紫癜、肝硬化、維生素C缺乏、血友病、白血病等、血小板不足，血凝固不佳等，都容易引發

流鼻血。

就女性懷孕期間流鼻血的經驗而言，鼻內靜脈叢因擴張而充血，只要不小心碰觸到鼻子，就可能會出現流鼻血的情況。血流量若不多，經冰敷後，大多可以止住，也因此，一般懷孕婦女會誤以為這樣的流鼻血症狀是因為懷孕期間血管擴張的自然現象，而不以為意；一旦鼻血流不停，持續超過一週以上，才後悔事態嚴重，趕緊求醫；過去病歷中，曾有婦女因此在就診期間，得輸大量的血來救急，輸血量超過三百西西。

頭部略前傾 鼻血不進呼吸道

兒童的流鼻血症狀，多發生於四歲至十歲之間，而且出血點有高達百分之九十以上位於鼻中膈前下方。這是因為鼻中膈前下方有一個由動脈和靜脈血管構成的血管網，這一部位在醫學上稱之為「鼻腔易出血區」，粘膜比較薄，靜脈沒有瓣膜。也正由於位置靠近鼻子前端，當外力來時，很容易因被衝擊而出血。

孩子若流鼻血了，爸爸媽媽們千萬不要慌張，趕緊讓小朋友坐下，頭部略向前傾，再用冷毛巾敷頭部，用手指幫小朋友的鼻翼輕壓三至五分鐘，同時也可用消毒棉花蘸百分之零點一腎上腺素溶液等，填塞鼻腔十分鐘，然後再輕輕取出棉花。

提醒爸爸媽媽的是，小朋友流鼻血期間，不要仰臥，也不可以頭向後仰，血液才不會滲進呼吸道，否則，鼻血流入了咽喉，刺激咽部引發咳嗽後，會加重出血量。

勿亂挖鼻孔 多補充蔬果水分

根據過去臨床病歷，小朋友流鼻血，有部分原因是環境太乾燥。為了避免室內過於乾燥，爸爸媽媽可在地面上灑一些水，或利用空氣加濕器保持室內有相當的濕度，還可以讓孩子多喝水，多吃蔬菜、水果、富含營養又清淡易吸收的食品，增加攝取維生素C、B1、B2。此外，幫孩子在鼻腔內經常塗一些金黴素或紅黴素眼藥膏，以防止鼻部粘膜乾燥。而部分孩子，戒除過度挖鼻孔的習慣，也可以降低流鼻血的機率。

以上方法，適合爸爸媽媽在家中幫孩子進行鼻出血急救。但，由於引起鼻出血的原因很多，而且長期大量的鼻出血會導致休克甚至有生命危險，因此一旦發覺不對勁，應及時到醫院，請專科醫生進行診斷和治療，才不會延誤病情。

值得一提的是，冬天之所以會特別容易流鼻血，是因為天一寒了，我們就不自覺喜歡吃一些熱騰騰的食物，而進食期間，陣陣的熱氣會刺激鼻腔內的血液加速運行，鼻黏膜天生較薄或因曾經受傷過，這時候容易流鼻血。而事實上，若環境原本乾燥，再遇到天氣寒冷，更多血液需流經鼻腔，藉以提高溫度和濕度，鼻黏膜的微絲血管因而容易充血，導致流鼻血。

避免燥熱 嚴重需就醫

從中醫的角度分析，流鼻血的原因，大致可分為「燥熱」及「虛弱」兩種。經常流鼻血外，鼻子也敏感，流出黃色或綠



台北慈院耳鼻喉科黃同村醫師指出，拖太久而未處理的不明原因流鼻血，不排除腫瘤的可能性。也提醒兒童不要亂挖鼻孔，記得多喝水，多攝取蔬果營養。

攝取膠質食物，減少流鼻血。

經常大量流鼻血，最好找醫生徹底檢查，以確定更嚴重的毛病，如鼻腔生瘤或凝血因子出了問題。

色的鼻涕，嘴唇經常殷紅，有口臭，這是燥熱的症狀。消熱解燥，首要「清熱」，避免吃過量燥熱的食物，如巧克力、洋芋片、薯條等零食。若非屬以上燥熱症狀，則是身體虛弱引發流鼻血。則可多

黃同村醫師指出，許多鼻腔或鼻竇腫瘤，初期可能只有流鼻血這個症狀，並不會感到疼痛或不適，唯有及早就醫，接受內視鏡或影像學檢查，才能早日發現病灶所在，進行正確的治療。

恭賀

顏師姊膚慰心蓮 獲安寧志工表揚



今年十月二十八日獲行政院衛生署國民健康局頒贈「績優安寧志工表揚」，花蓮慈濟醫院常住志工顏惠美，得知獲獎後只謙虛地說：「這是盡本份事。」

此次國健局頒獎給全台努力於安寧療護的志工，感謝他們無所求的付出，其中來自花蓮慈院的顏惠美，也是這次二十四位的受獎人之一。

花蓮慈濟醫院的心蓮病房為癌症末期病人提供全人、全家、全隊、全程的安寧療護，許多病人在此重新找回親情的感動，愛情的延續，也彌補了生命的缺憾，而平靜地走向臨終旅程。其中一道巧妙的橋梁，便是志工。而顏惠美師姊自一九八六年花蓮慈院啟業便一肩扛起志工服務的使命，當心蓮病房於一九九六年成立，顏師姊便開始走入安寧療護的領域，為病患及家人服務，醫護遇到問題，第一個想到的也是她。

至今，顏惠美師姊已將醫療志工的服務精神傳承下去，慈濟醫院的心蓮病房給人最深的感受就是像家一樣，許多志工菩薩也長期駐守服務。因為心蓮病房醫護人員的努力，配合志工細膩無私的關懷。一九九九年，心蓮病房獲得國家生技醫醫療保健品質金獎殊榮。

鼻竇不發炎 微笑每一天

文 / 李家鳳 花蓮慈濟醫學中心耳鼻喉科主治醫師

天氣冷容易讓人感冒而導致鼻竇炎的產生。如果感冒的情況持續一星期以上都沒有痊癒，同時出現膿鼻涕、鼻涕倒流、頭痛等症狀，就有可能罹患急性鼻竇炎，最好趕快找耳鼻喉科醫師檢查一下，了解真正的病因。

？什麼是鼻竇炎？

在了解鼻竇炎之前，我們先來認識鼻竇的功能。鼻竇是位在臉部內鼻腔附近，並且附著一層薄薄的黏膜，而且在鼻腔內左右各有四對，分別為額竇、上頷竇、篩竇、蝶竇。鼻竇的功能可以幫助減輕頭部的重量，讓我們講話時可以產生共鳴，同時能夠調節鼻子吸入空氣的溫度和溼度，還能過濾雜質，提升吸入的空氣品質。

鼻竇分布在鼻腔附近，和鼻腔都有管道相通，所以鼻竇內的分泌物就會藉由這些管道流到鼻腔，而不同的鼻竇有不同的

開口，因此分泌物也就是鼻涕會從鼻竇開口流出。如果鼻竇出現過敏、發炎、感染等狀況而造成鼻道開口阻塞，就可能會引起鼻竇炎。就像一個沒有出口的池塘，很容易滋生細菌，變成一灘發臭的死水，鼻竇炎就是這種情況。

另外，鼻竇的發育和年齡有關，寶寶出生後鼻腔內只有生成上頷竇和篩竇，額竇是在小朋友五歲時才開始發育，而蝶竇也要等到青春期才會發育完成。由於小朋友的鼻竇發育還不成熟，所以他們罹患鼻竇炎的狀況是很少見的，大部分的孩子都是罹患急性鼻竇炎之後，就會逐漸痊癒，不像成年人可能嚴重長出鼻息肉而演變成慢性鼻竇炎。

？有人說罹患鼻竇炎會影響社交，甚至智力會變差，真有這麼嚴重嗎？

罹患慢性鼻竇炎會影響社交，最主要的原因是當罹患慢性鼻竇炎，發炎的膿鼻

涕會倒流，會覺得喉嚨有東西，讓人經常不自主想去清喉嚨而發出惱人的聲音，而且膿鼻涕倒流久了會造成口臭，因此這些狀況可能會影響到社交活動和人際關係。

有人說鼻竇炎會讓智力變差，這是因為不了解病因所推論出來的錯誤觀念，事實上，若是小朋友罹患鼻竇炎，經常會覺得疲倦、頭腦遲鈍、反應慢，導致上課不能專心，這些情況可能會影響到學業成績，不過，等到症狀改善後，就會恢復正常的狀況。所以鼻竇炎不會影響智力，而是會影響到學習能力。

？聽說感冒太久沒有痊癒，容易引起鼻竇炎？

感冒大部分是病毒性感染，如果感冒症狀持續七至十天以上，而且合併頭痛、膿鼻涕倒流、眼睛疲勞、嗅覺功能減退，甚至前額出現疼痛的現象，就要懷疑可能已經罹患鼻竇炎，所以出現這些症狀時，應該趕緊到醫院做詳細的檢查，以免延誤治療時機。

另外，依照鼻竇炎發病時間的長短，又可分為急性鼻竇炎、亞急性鼻竇炎和慢性鼻竇炎：

- 症狀持續大約一個月之內，稱為急性鼻竇炎；
- 症狀超過一～三個月，稱為亞急性鼻竇炎；
- 症狀超過三個月以上，稱為慢性鼻竇炎。

其中，如果小朋友罹患慢性鼻竇炎，其症狀最為明顯，這時孩子常會因為黃綠色的膿鼻涕倒流引發夜咳，因此嚴重影響到睡眠品質，使得小朋友夜夜失眠，所以當家長發現小朋友感冒一陣子仍然沒有痊癒，就應該找耳鼻喉科醫師做診治。

？蛀牙為什麼會引起鼻竇炎？

引起慢性鼻竇炎的成因，可以歸納成以下三種：

- 蛀牙可能會引發慢性鼻竇炎，因為牙齒的牙根距離鼻竇很近，如果蛀牙沒有好好處理，最後牙根潰爛可能會引起鼻竇細菌感染，引發慢性鼻竇炎。
- 罹患急性鼻竇炎或慢性鼻炎沒有與醫師充分配合好好治療，而造成鼻黏膜腫脹，導致鼻竇開口被塞住，使得鼻涕無法正常排出來而形成慢性鼻竇炎。
- 少部分過敏性體質的人，本身容易產生鼻息肉，因而堵塞鼻竇的開口，變成慢性鼻竇炎。

？小朋友為什麼只有單邊罹患鼻竇炎呢？

鼻竇炎和感冒一樣，通常鼻子發炎的症狀，都是出現在鼻子兩側，如果只有單側的鼻竇炎，可能是以下因素造成的：

- 可能是孩子好奇愛玩，把像水銀電池、鈕扣，或花生等異物塞入鼻內，這時候只要帶小朋友給醫師診斷，把它拿出來

就好了；

- 有些是因為蛀牙感染的情況蔓延到鼻竇，也會產生單邊鼻竇炎；

- 若是比較潮溼的環境，因為黴菌滋生也容易引起鼻竇感染，造成單側鼻竇炎；只有極少數的人是因為鼻子長腫瘤。

所以罹患單邊鼻竇炎時要小心處理，不可不謹慎。

？ 罹患鼻竇炎需要動手術嗎？

並非所有的鼻竇炎都需要開刀。

如果罹患急性鼻竇炎或亞急性鼻竇炎，醫師會建議用藥物治療，或是把鼻涕擤乾淨，甚至可以嘗試用洗鼻子的方式，把鼻涕洗出來，讓鼻竇的開口逐漸恢復正常，能夠排出分泌物，鼻竇才能回復正常的呼吸功能。

如果罹患慢性鼻竇炎，嗅覺已經喪失，而且鼻甲過度肥大，同時鼻子裡面長滿息肉，或是鼻中膈過度彎曲而阻塞了鼻竇的開口，這些原因都會造成慢性鼻竇炎，才需要開刀治療。

？ 罹患急性鼻竇炎都是用抗生素治療，吃藥會產生副作用嗎？

許多人會擔心吃藥可能產生副作用，因為醫師在治療急性鼻竇炎的初期，都會用藥物治療，會給病人服用抗生素，還有同時使用藥性不強、有化痰功能的抗組織胺藥物。

其實，主要會造成副作用的來源，是抗組織胺和類交感神經製劑，由於這些藥物的治療效果都很好，有部分的人吃完藥以後會出現心悸、腸胃蠕動很快、噁心、頭暈、注意力不集中、緊張發抖、精神亢奮、失眠、疲倦等不同程度的副作用，由於發生副作用的機率很高，如果罹患鼻竇炎，務必請有經驗的醫師治療，才能免去副作用的傷害。

？ 聽說「鼻內視鏡手術」治療鼻竇炎效果好，手術後會不會留下疤痕？

過去慢性鼻竇炎的手術都是以「上頷竇切開術」為主，醫師會把上嘴唇掀開，在前面打洞，然後切除息肉、清除膿鼻涕，不過由於術後還有40%的人鼻竇炎會再度復發，所以目前治療鼻竇炎並不推薦這種手術。

「鼻內視鏡手術」可免去切開上嘴唇所造成術後美觀的問題以及傷口疼痛的狀況，因為醫師是用內視鏡經由鼻孔進入鼻腔，然後把肥厚的鼻甲、長息肉的組織清乾淨，再把鼻竇開口弄大，就能夠把膿鼻涕引流出來，這樣就能一次解決鼻塞、頭痛及喪失嗅覺的症狀。由於鼻內視鏡手術只要兩小時就可以完成，而且通常術後三個月內就能痊癒，外觀沒有傷口，健保也有給付，所以已成為目前鼻竇炎手術的主流方法。

不過手術只是治療的過程，還需要病人配合平時做好保養的工作，大約在手術後三個月內，新而健全的組織才能在鼻竇內長好，而且手術後應該定期回診接受治療，鼻竇才會逐漸恢復正常功能。

？鼻竇炎持續惡化不積極治療，可能出現哪些併發症？

由於現今醫藥進步，慢性鼻竇炎產生併發症的狀況，現在已經非常少見。但是偶爾也會在醫院看到一些病例，例如急性鼻竇炎的細菌往眼睛裡面跑，造成眼眶蜂窩組織炎，導致病人視力減退；或者細菌可能會沿著靜脈進入腦部，引發腦膜炎、硬膜下囊腫，甚至更嚴重引起海綿狀竇栓塞，就會造成腦中風的後果。所以一旦確定罹患鼻竇炎，應該持續治療，以免產生嚴重的併發症。



花蓮慈院耳鼻喉科李家鳳醫師提醒民衆，一旦罹患慢性鼻竇炎，應持續治療，以免症狀嚴重時影響社交生活。

李家鳳醫師的叮嚀

提供幾個保養的方法，可以有效舒緩鼻竇炎的症狀，像多運動、多喝水、喝杯熱飲、擤鼻涕一次只擤一邊、不要持續使用鼻腔噴液、以指腹摩擦鼻竇疼痛的位置、用熱毛巾覆蓋眼睛及顴骨等方法，再加上與醫師耐心合作，鼻竇炎才能因此改善，也才不必擔心旁人會出現異樣的眼光，當然也就不成天愁眉苦臉，能夠微笑面對每一天。

(本文摘錄自《家庭健康百問》耳鼻喉篇)



從中醫談 鼻腔保健



文 / 游志勤 台北慈濟醫院中醫科主任 繪圖 / 許毓麒

從中醫談鼻腔保健，在此以常見的過敏性鼻炎為例。首先，有必要對中醫怎麼看待鼻這個器官作一下論述。

鼻與臟腑經絡的關係：

鼻通過經絡與五臟六腑緊密聯繫，其中與肺、脾、膽、腎(指就中醫觀點的臟腑，與西醫不同)的生理病理關係更密切。

肺

鼻為肺之外竅。鼻在上，下連於喉，直貫於肺，助肺而行呼吸，鼻之所以有嗅覺，依賴肺氣的通調。肺與鼻在生理功能上相互配合協調，則肺氣宣暢、呼吸平和、鼻竅通利、能聞氣味。若肺氣虛，或是外來的邪氣犯肺，可致鼻腔發生病變。

脾

脾統血，鼻為血脈多聚之處，鼻的健旺，有賴脾氣的滋養。當脾有病變時，常影響鼻腔，《內經素問·刺熱篇》有「脾熱病者，鼻先赤」之說，中醫在臨

床上有用鼻來診察脾病的，如「脾熱鼻赤」等。

膽

中醫講的膽氣上通於腦，膽經分布於腦後，腦下通於鼻腔。膽經經氣平和，則腦、鼻俱健康，反之膽經有熱，熱氣循經上行，移於腦而犯於鼻，可致鼻流濁涕，如《內經素問·氣厥論》「膽熱移於腦則鼻淵，濁涕下不止也。」臨床熱證實證的鼻病，多與膽經火熱有關。

腎

腎藏精，主納氣，鼻的生理功能健旺，有賴腎精供養。鼻為肺竅，氣體出入門戶，肺要完成主呼吸的功能，要依賴腎的納氣作用來協助，腎氣充沛，攝納正常，肺與鼻才得通暢。如腎虛陽氣之根不固，則易發生鼻病，《內經素問·宣明五氣論》「五氣所病 腎為欠為嚏」，指出腎臟虛損引起的嚏證。

過敏性鼻炎

過敏性鼻炎，是指有過敏體質的人，當接觸外界環境的過敏原或非過敏原物質，引發體內免疫系統高度活化，形成抗體，引起鼻黏膜發炎，造成過敏性鼻炎。

過敏原包括家中灰塵、塵蟎（占百分之九十）、黴菌、蟑螂、貓、狗、動物的皮屑、毛、髮、牛奶、蛋、有殼海鮮、芒果、菇類、樹、草、花粉，尤其季節性的花粉，會造成花粉熱。非過敏原包括季節交替、冰冷食物、空氣污染、吸二手煙、劇烈運動、上呼吸道感染、情緒變化。

症狀：噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻涕倒流、鼻癢、喉癢、眼癢。不治療，會引發中耳炎，慢性鼻竇炎。

體質差異，可藉由皮膚測試或過敏原抽血檢查，找出可能誘發的過敏因素。

致病的因素，從中醫觀點來看，可分為一

1. 外因：自然因素，風寒、暑、溼、燥、火六邪，當人體抵抗力下降時，六邪可致病，尤其以風、寒、濕為最。台灣濕氣重，是家中灰塵、塵蟎的溫床、黴菌亦易滋長。風寒、濕易致感冒，病毒入侵，過敏性鼻炎者一吹風受寒就打噴嚏，流鼻水，鼻塞，尤其夏天吹冷氣為重。
2. 內因：七情因素——怒、喜、思、憂、悲、恐、驚七情太過，易致臟腑受病。例如：怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂悲傷肺，恐驚傷腎。與過敏性

相關的臟腑：肺、脾、腎、膽。肺氣虛、脾虛濕困、腎虛、膽熱，將造成抵抗力不足，免疫功能低下，脾胃吸收不良，營養失衡，腎虛，頻尿，身體疲乏。

3. 不內外因：飲食、蟲咬、勞逸不均。

飲食：喜食肥膩厚味及過甜食物，易生痰濕。喜喝冰冷飲料食物易致脾虛溼困，消化不良，消瘦，免疫功能低下，抗病能力降低。

蟲傷：如家塵、塵蟎、蟑螂、貓、狗皮屑、毛髮等都可致病，也是過敏原的來源。

預防的建議

1. 不吃造成過敏的食物，過敏食物因人而異，要先了解自己的體質，避開過敏東西，減少發病。
2. 避免接觸環境中的誘發因素，如空氣污染、二手煙、貓、狗、塵蟎、花粉。
3. 情緒控制，少受刺激，學習放鬆心情，降低壓力，減少引發過敏反應。
4. 改善體質，增強免疫力。

中醫保健

1. 注重保暖，季節交替時氣溫差異變化大，多注意身體保暖，以免受寒誘發疾病。在家不光腳，早起用溫水洗臉，夏天不直吹冷氣、電風扇。
2. 飲食，多吃新鮮水果、蔬菜，富含維他命A、C、鈣的食物。抗氧化蔬果，如包心菜、蕃茄、胡蘿蔔、綠色



花椰菜、柑橘等。

3. 適當運動，如走路、散步、快走、氣功、太極拳等。
4. 日常生活起居正常，不熬夜，充分睡眠，睡眠充足，精神飽滿，增強抵抗力。

調理體質，中醫將人體虛證分成四型：

- 【陽虛型】四肢冰冷，小便清長，面色㿯白，自汗。
- 【氣虛型】體倦乏力，懶言，走路易喘。
- 【陰虛型】口乾舌燥，盜汗，便秘。
- 【血虛型】貧血，頭暈，無力，面色蒼白。

虛證的補藥：

1. 補陽藥：山茱萸、淫羊藿、鹿茸
2. 補氣藥：人參、黃耆、粉光參、黨參、茯苓
3. 補陰藥：麥門冬、石斛、何首烏
4. 補血藥：當歸、枸杞、龍眼肉

中醫的治療特色為「辨證論治」，因

人而異的個人化調理體質，養生保健。

根據病情陳述，辨別症狀，審慎選藥，標本兼治。達到扶正祛邪的目的即治療病邪，同時根本調理，增強體力與提升免疫力功能。

針灸與穴位的保健治療

循行於鼻子的經絡；胃經、大腸經、膀胱經、任脈、督脈。

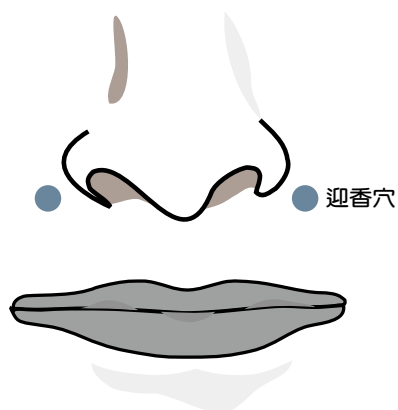
針灸或按摩治療，可促進血液循環，改善局部症狀，提升免疫力。

常見穴位指壓的自我保健有：

迎香穴：口鼻翼外緣中點旁開，當鼻唇溝中。

鼻通（上迎香）穴：在鼻翼軟骨與鼻甲的交界，近鼻唇溝上端處。

合谷穴：在第一、第二掌骨之間，當第二掌骨橈側的中點處，姆食指合攏在肌肉最高處，按壓。



也可以在每年的三伏天時節，冬病夏治，至中醫科做三伏貼穴位的敷貼預防保健。

