

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)

