

鼻竇炎術後保健

◎嘉義長庚耳鼻喉科主治醫師 蔡明劭

◎嘉義長庚耳鼻喉科主任 徐正明 校閱



現職 長庚醫院助理教授級主治醫師
學歷 台灣大學醫學系
長庚大學臨床醫學研究所
博士班
專長 鼻過敏、鼻竇炎、
打鼾及睡眠呼吸中止症、
頭頸部腫瘤

黃先生長年受鼻竇炎困擾，決定接受手術，一勞永逸地改善長年頭痛與膿鼻涕。手術十分成功，但手術後黃先生因工作繁忙，並未按照醫師指示回診追蹤。3個月後，頭痛與膿鼻涕的症狀又來了，這時才趕緊回診求救，鼻竇內視鏡檢查發現，手術時開通的鼻竇，又被復發的鼻息肉完全阻塞了。

● 鼻竇炎手術後的保養之道

鼻竇內視鏡手術目前已發展成熟，具有精準化、微創化、復原快等優點。然而，成功的手術還要加上完整的術後照顧，才能夠達到最佳治療效果。以下6大祕訣能幫助鼻竇炎病友做好手術後鼻腔保養，確保長期健康。

一、鼻部冰敷，床頭抬高

術後3~5天內，患者常因傷口或鼻腔填塞物而頭痛、眼睛周圍腫脹，淚液增加。此時冰敷鼻部，將病床床頭抬高或用枕頭墊高，可減輕疼痛與腫脹，也避免傷口出血。

二、勿用力擤鼻涕或劇烈運動

術後一週內由於傷口仍未癒合，應避免用力擤鼻涕、劇烈運動、搬重物、泡溫泉。若分泌物太多而不適，可用柔軟面紙或溼紙巾輕輕擦拭，避免直接刺激傷口而造成出血。

三、回診清除分泌物與結痂

手術後的分泌物常導致鼻塞，依照醫師指示回診，清除鼻腔分泌物與結痂，使鼻腔恢復清潔與通暢，醫師也能檢視傷口復原的情形。



鼻竇炎膿鼻涕



中藥洗鼻兩週



中藥洗鼻 4 週

▲圖一：鼻竇炎常見濃鼻涕，中藥洗鼻治療兩週後明顯改善，4 週後膿液完全消失



息肉性鼻竇炎



中藥洗鼻兩週



中藥洗鼻 4 週

▲圖二：鼻竇炎常合併鼻息肉，中藥洗鼻治療兩週後膿液減少，4 週後鼻息肉明顯縮小

四、鼻噴劑控制鼻過敏症狀

鼻竇炎患者有許多合併鼻過敏與鼻黏膜發炎，在術後繼續使用類固醇鼻噴劑，可軟化結痂，長期有助減少鼻息肉與鼻竇炎復發。

五、不抽菸、空氣污濁處戴口罩

術後不抽菸，有助保持鼻纖毛功能，避免鼻竇炎復發。近年來日漸受到重視的空氣污染，也同樣會加重鼻腔、氣管與肺部的發炎反應。因此，在空氣污濁的公共場合或霾害環境下活動時宜戴口罩，減少鼻腔的刺激。

六、天然中藥洗鼻功效佳

「洗鼻」是鼻部術後保養的一大利器。經醫師評估傷口復原情形，大約術後一週可開始洗鼻。除了傳統以生理食鹽水洗鼻外，嘉義長庚醫療團隊研發的

「天然中藥洗鼻」性質溫和且效果佳，可軟化結痂、消腫脹、抗發炎，使傷口復原過程更加舒適。此外，針對術後復發性的頑固性的膿鼻涕（圖一）、息肉性鼻竇炎（圖二），「天然中藥洗鼻」也有十分顯著的效果。在鼻竇炎治癒之後，長期洗鼻保養鼻腔，也可改善鼻塞、鼻癢、鼻涕倒流。

想要徹底根除鼻竇炎，除了成功的手術之外，也要有正確的保養觀念，良好的術後傷口照護、按時回診檢查、適當藥物控制、遠離菸害與霧霾，並持續洗鼻保養，以上秘訣與各位分享。若您有鼻塞，膿鼻涕等症狀，請至門診接受檢查並及早治療，祝您呼吸順暢，健康長久。☺