鼻炎與鼻竇炎
輔助療法的新選擇

◎嘉義長庚耳鼻喉科主治醫師　張耕閤
◎嘉義長庚耳鼻喉科主治醫師　葉瑞銘　校閱

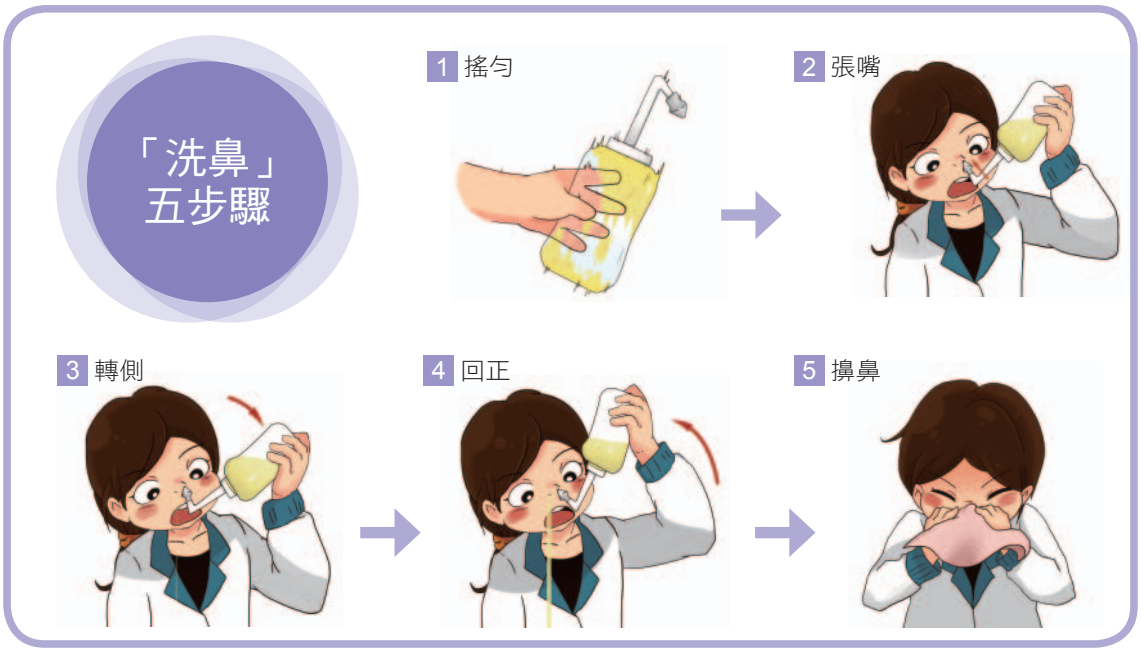
封面故事

現職　雲林長庚耳鼻喉科主治醫師
衛福部嘉義醫院耳鼻喉科主治醫師
長庚醫院助理教授級主治醫師
學歷　長庚大學臨床研究所
中山醫學大學醫學系
專長　鼻炎、鼻竇炎、中耳炎、中藥洗鼻療法、耳內視鏡手術

64歲的黃老師長期受鼻病所苦而到處求醫，就算開刀治療仍效果不彰，鼻竇炎反覆發作難以根治，膿性鼻涕倒流造成鼻塞及慢性咳嗽，嚴重影響生活品質。經檢查後發現，其鼻腔分泌物黏稠難以有效排除，症狀容易反覆發作，不易痊癒，為頑固型鼻竇炎患者。直到接受「中藥洗鼻療法」後，將鼻腔黏稠分泌物以及所沾附的細菌及過敏原清除掉，才有效改善鼻塞鼻倒流症狀。此法藉由先「軟化分泌物再清潔之」的洗鼻過程，重建呼吸道健康。黃老師目前在門診追蹤近兩年，經過中藥洗鼻治療與保養後已大幅改善鼻竇炎的不適感。黃老師每次回診，都可看見他症狀愈來愈來輕微，精神更加爽朗，已無鼻竇炎再復發的情形，大大改善其擾人的鼻子問題。連陪同就醫的太太也對於能找到解決丈夫鼻子困擾的方法感到十分欣慰，「先生終於不用在半夜一直咳嗽而影響睡眠品質了」。

中藥洗鼻療法

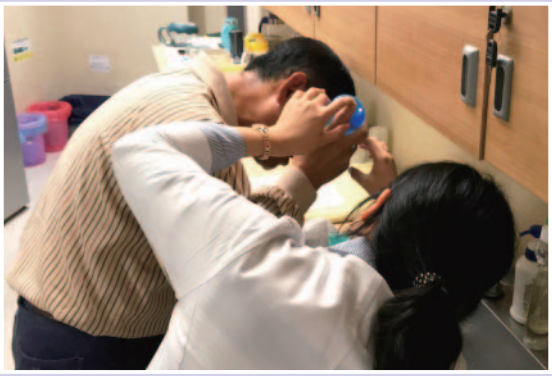
許多研究已經證實使用「鹽水洗鼻」是輔助治療鼻炎與鼻竇炎的有效方式，然而鹽水洗鼻僅能物理性清除鼻腔分泌物，效果短暫無法持續穩定控制鼻炎症狀。「中藥洗鼻」是藉由具有抗炎消腫的中藥精華，透過洗鼻的方式來清洗鼻腔。除了原本具有的物理性清潔功能外，中藥精華還能「持續發揮抗炎消腫的作用並能淡化黏稠的鼻腔分泌



物」。此外，亦能形成保護膜以增強鼻腔的抵抗力，臨床使用效果相當顯著。此中藥精華味道清香，口感甘甜，亦能化痰潤喉，患者接受度極高。此法為純天然、安全、有效、非類固醇，且無一般口服藥物的全身性副作用。基於以上種種優勢，除了為治療鼻炎與鼻竇炎的新利器外，亦適合作為一般民眾日常鼻腔保健的良方。

怎麼洗鼻？訣竅為何？

洗鼻過程有一套正確的標準動作，配合洗鼻訣竅來減少不適感才能讓其真正成為一項舒服的治療與保健方式。以手持按壓式洗鼻器為例（假設右手持洗鼻器）：(1) 首先調配出約 35 度等張鹽水（例：3 克無碘精鹽溶解於 300 毫升乾淨飲用水，使用冷熱水調配至 35 度左右）；(2) 先將洗鼻器的噴嘴放置入右側鼻孔中，頭稍微向左側傾斜，接著持續張口呼吸（註：嘴巴張開鼻腔會自然成為一個連通道，鹽水會從一側鼻孔進入，然後從另一側鼻孔流出）；(3) 按壓瓶身上的氣閥鈕使鹽水進入鼻腔，約等兩秒鐘左右，水會從另一側鼻孔流出，可先洗一半接著換另一側，將剩下的鹽水使用完畢。若在操作過程中覺得某側洗起來比較順暢，也可全程以該側進行洗鼻；(4) 洗畢後先以衛生紙將鼻腔內的鹽水擤出（註：未擤出鹽水就先吸氣容易造成嗆咳），然後再次使用衛生紙輪流輕壓「單側」鼻翼擤鼻 3～4 次（註：大力擤鼻容易提升鼻腔內壓內而造成耳痛，此法可大大減少耳部不適感）。※ 如何減少初始進水的衝擊感？在一開始將洗鼻器的噴嘴置放入鼻孔後，可先「將噴嘴稍微轉往外側對著鼻翼」，然後按壓空氣閥使鹽水先沿著鼻



掃描 QR code
觀看示範影片

本團隊研發的「洗鼻法」是一個能將洗鼻過程標準化，且大大減少不適感的方式，配合門診專人一對一教學並實際操作，能大大增加讓患者習得療法的機會

腔側壁進入，待鹽水從另一側出來後，再將噴嘴回正對準鼻腔來增大流速以利清潔，這樣可以「大大的減少一開始鼻腔的進水感」，讓每次洗鼻變成沒有負擔的一種享受。（註：以上動作可掃描 QR code 來觀看示範影片）

什麼人需要洗鼻？頻率為何？

常接觸廢氣的工作者（如：交通警察）、工作常吸入粉塵者（如：工地工人）、處在重度空污縣市的居民（如：台中、彰化、雲林、嘉義、台南、高屏等空氣品質監測常亮紅燈的縣市），及最近鼻過敏嚴重或是正在接受治療的患者等，可以考慮在下班後或洗澡刷牙時洗鼻以清潔鼻腔，如此可以將一整天吸入的粉塵、過敏原、發炎物質與鼻腔分泌物清除掉，以減少鼻腔與呼吸道的負擔。若早起有鼻塞、鼻癢、打噴嚏或倒流等症狀，可能是因為夜晚溫差變化造成鼻腔黏膜腫脹或枕頭棉被中的塵蟎造成的過敏反應，這時若時間允許，可以考慮早上刷牙後再洗一次，這樣可以減輕白天的過敏症狀。

洗鼻也能是一種享受

洗鼻是個有效治療鼻病與保健鼻腔的方式，但其操作過程有許多訣竅，如何正確地掌握每個步驟是使用此法的關鍵。因此，本人設計一套專用的洗鼻方式，在門診配合專人進行一對一的洗鼻教學，並讓患者實際操作一次，並做立即的姿勢調整，這樣能有效地大大提升病人使用此法的成功率。我們致力於扭轉患者對於「怕嗆到」或「怕鼻腔進水」的恐懼感，讓有需要洗鼻的患者能愉悅的學會此法，讓需要鼻腔清潔保養的民眾也能有機會順利使用之。此外，若再配合本團隊研發的「中藥洗鼻液」，能讓洗鼻有更好的治療與保健效果。希望透過這篇文章，讓大家對洗鼻有更近一步的認識，也讓大家了解每日洗鼻也能像刷牙一樣變成日常生活的一部分，減少一整天累積在鼻腔中的空污粉塵及發炎分泌物，達到養生保健的目的。