



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
鼻竇炎的居家照顧

鼻竇炎是因為鼻竇受外來刺激時，鼻竇內的黏膜充血腫脹，因而阻塞通往鼻腔的開口，鼻腔黏膜與纖毛的功能受損而無法將鼻內分泌物排出，黏液、灰塵不斷累積在鼻竇內，引起細菌感染而發炎。鼻竇炎的症狀有鼻塞、因鼻涕倒流喉嚨出現濃稠黃綠色分泌物、臉部有悶脹感或壓痛感、頭痛、鼻子惡臭或口臭，就醫時可藉由影像檢查，如軟式鼻咽鏡、鼻竇內視鏡、鼻竇 X 光檢查或電腦斷層檢查來幫助診斷。

一、鼻竇炎的治療方式：

鼻竇炎治療以藥物為第一線治療方式，藥物包括：

- (一) 抗生素為主：通常抗生素治療服用的時間約需 10-14 天療程的居家自我照護。
- (二) 局部類固醇噴劑。
- (三) 局部擬交感神經製劑（鼻黏膜充血緩和收斂劑）：可使充血的鼻黏膜收縮，進而促使鼻竇引流功能恢復。
- (四) 抗組織胺類：可使鼻黏液變少但分泌物易黏稠。

二、居家自我照護：

- (一) 須多補充水分、少吃辛辣、油膩、刺激的食物。
- (二) 戒菸有助於恢復鼻內纖毛的運動，運動有助提高鼻內血液循環，消除鼻黏膜腫脹，促進纖毛排除鼻內雜物的功能。
- (三) 保持空氣潮濕可預防鼻腔及鼻竇乾燥，可使用溼氣機吸入熱蒸氣，有助鼻竇通暢及減輕症狀，也可利用熱水浴或放溫濕毛巾在鼻子上熱敷。
- (四) 不可過於用力擤鼻涕，一次擤一邊，可防止內耳形成壓力使細菌跑到更深得地方。

- (五)可使用洗鼻器搭配生理食鹽水清洗鼻子，一天一~二次，沖洗鼻內黏膜中分泌物、消除黏膜腫脹，增加纖毛清除灰塵能力。
- (六)洗鼻器需使用濃度 0.9% 的食鹽水，是接近鼻內黏膜組織液的濃度；不可使用清水，否則越洗鼻塞越嚴重。

若有任何問題請電洽，電話(07) 8036783 轉 3244 或 3245

“小港醫院耳鼻喉科關心您”