

我長期鼻塞， 一定是過敏嗎？

耳鼻喉科
劉禹宏 醫師



「每天早上起床都鼻塞，是不是就是過敏？」這幾乎是耳鼻喉科最常聽到的問題之一。確實，過敏性鼻炎是長期鼻塞最常見的原因之一，但「鼻塞」並不只代表過敏。若只靠自行猜測，可能忽略其他潛在的疾病，甚至延誤治療。

過敏性鼻炎：最常見的罪魁禍首

過敏性鼻炎是一種由免疫球蛋白 (IgE) 介導的鼻黏膜炎症，主要因吸入過敏原 (如花粉、塵蟎、動物皮屑、霉菌等) 引發過度反應，引起鼻黏膜腫脹、分泌物增加，造成鼻塞、流鼻水、打噴嚏、鼻癢等症狀。這類鼻塞常出現在早晨或換季時，而且通常會合併眼睛癢、喉嚨癢。

非過敏性鼻炎

非過敏性鼻炎的成因則多樣化，最為常見的包括氣候與溫差變化、空氣汙染、藥物、荷爾蒙變化及職業性暴露。非過敏性鼻炎的症狀與過敏性鼻炎相似，但通常較少騷擾的症狀，且全年皆可能發作。

鼻中隔彎曲：空氣進不去的「結構問題」

有些人的鼻塞卻「全年無休」，而且只塞一邊、姿勢改變會更明顯，這就要懷疑是否有鼻中隔彎曲。鼻中隔是分隔兩邊鼻腔的牆壁，如果天生或後天撞歪了，就容易讓氣流不順。這類問題藥物治療效果有限，若影響呼吸或睡眠，耳鼻喉科醫師可透過手術矯正。

鼻竇炎：久拖恐變慢性

若鼻塞伴隨黃綠色鼻涕、鼻涕倒流、頭重、頭悶或嗅覺變異常，可能是鼻竇炎。這是鼻腔發炎導致鼻竇開口阻塞，使分泌物排不出去。治療上會先使用抗生素、類固醇鼻噴劑，嚴重者或是長鼻息肉就可能需要內視鏡鼻竇手術幫助通氣排膿。

鼻腔、鼻咽腫瘤也會「塞」出問題

長期單側鼻塞、帶血鼻涕、聽力下降或頭痛，尤其中年男性或抽菸族群，就應提高警覺。鼻腔或鼻咽部腫瘤都可能造成氣流受阻，建議及早接受鼻內視鏡檢查。

我該何時該就醫？

如果鼻塞：

- 持續超過 2 週以上仍未改善
- 伴隨流膿性鼻涕、頭痛、嗅覺下降
- 只塞一邊、晚上打呼嚴重

那就不該再靠保養品或「洗鼻器」撐著，建議儘早到耳鼻喉科檢查。醫師可以透過鼻鏡或內視鏡觀察鼻腔結構，必要時安排鼻竇電腦斷層或過敏原檢測，才能找出真正原因。

鼻塞不一定是小問題

鼻塞看似小毛病，但可能暗藏多種原因。與其一味吃藥或自認為是「過敏體質」，不如讓專業醫師幫你找出病根，對症處理，讓呼吸重新變得順暢。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			●
13:30~17:00						
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)