

急性鼻竇炎與慢性鼻竇炎

鼻竇炎是相當常見的呼吸道疾病，尤其隨著新冠肺炎的流行，鼻竇炎的人數也大幅增加。鼻竇是鼻子和眼睛周圍的空腔構造，正常情況下，鼻竇上皮細胞的纖毛擺動，可以幫助清除鼻竇內的分泌物和有害物質，當感冒或鼻過敏時保持鼻竇的暢通。可是鼻竇若被病菌侵襲，產生強勁的發炎反應，造成鼻竇黏液分泌過度，並且鼻竇黏膜腫脹變厚，就會影響到正常的排空，變成所謂的「鼻竇炎」。急性鼻竇炎通常伴隨病菌感染，最常見於感冒過後，鼻涕會呈現黏稠黃綠色，甚至會有腥臭味，嚴重一點會出現劇烈頭痛、眼窩痛、發燒。若四週後鼻竇的症狀仍未恢復，會衍變成慢性鼻竇炎，舉凡持續性鼻塞、鼻涕倒流、臉部疼痛、嗅覺異常，都是慢性鼻竇炎常見的表現。

中醫如何治療慢性鼻竇炎

中醫認為慢性鼻竇炎是體內氣血失調的表現，並且和「濕邪」密切相關，所以鼻竇炎很常在潮濕的雨天發作。中醫治療慢性鼻竇炎的方法主要是促進體內氣血流通，以利清除體內的濕邪，從而達到治療的效果。荊芥連翹湯、辛夷清肺湯、羌活勝濕湯等，兼具通鼻竅及祛濕的藥效，是常用於慢性鼻竇炎的處方。此外，在迎香、鼻通、印堂等穴位進行針灸，也能有效改善鼻塞、鼻涕倒流、嗅覺異常等症狀。但要注意，若是出現劇烈頭痛、發燒，黃綠色鼻涕增加、耳朵疼痛.....等急性感染狀況，建議中西醫一同配合治療。

物理性淨鼻也很有幫助

蒸氣薰鼻及洗鼻子能幫助清除鼻竇腔裡的分泌物，也是不錯的物理治療方法。除了用食鹽水洗鼻外，也有中藥成分的淨鼻噴霧，更能有效減輕鼻竇的不適。穴位按摩可針對上呼吸道增加氣血循環，常用穴位有臉上的鼻通、迎香、攢竹、太陽、印堂穴，手上的曲池、合谷穴，每天按摩5-10分鐘，能幫助改善上呼吸道的氣血循環，預防慢性鼻竇炎發作。

慢性鼻竇炎飲食與作息建議

適當調整飲食：應該避免過量烤、炸、辣的食物，以減少身體發炎。同時多吃具有清熱解毒、祛濕化痰作用的食物，如白蘿蔔、絲瓜、冬瓜等。

良好生活習慣：充足睡眠和適度運動對穩定免疫系統很重要，盡量避免熬夜和過度疲勞。此外，要保持室內空氣清新，避免接觸有害氣體和粉塵，特別是在濕度高的環境下應該保持室內通風。

