



鼻炎

衛教手冊



簡介

為了提供民眾正確的觀念，製作這個衛教說明。從基本的認識鼻炎、治療的原則和衛教等一一來告訴大家。希望這分資料能給各位簡要而正確的觀念以及如何面對處理鼻炎這個疾病。

鼻炎的疾病負擔及對生活的影響	02
鼻炎的原因	03
鼻炎的分類	04
過敏性鼻炎	05
非過敏性鼻炎	06
鼻炎的診斷	07
鼻炎的藥物治療	08
鼻噴劑簡介	09
鼻噴劑使用	10
鼻炎的手術治療	11
鼻炎的輔助治療	12
過敏原的防治與生活調養	13
鼻腔沖洗	14

鼻炎的疾病負擔 及對生活的影響

雖然鼻炎的症狀不會危及生命，但因為多種合併症都和鼻炎有關，常見的像是氣喘、慢性肺病、過動、睡眠障礙、鼻竇炎、結膜炎、中耳炎等，常常造成工作效率、社交活動，睡眠品質或學校學習上極大的影響，而且是醫療經濟上沉重的負擔。

隨著環境及生活方式的變遷，鼻炎的盛行率有逐漸增加的現象，如何減少鼻炎對生活品質的影響，是國人甚至全世界一個刻不容緩的議題。

鼻炎的原因

過敏性鼻炎的原因中，基因遺傳是個重要的原因，如果父母有過敏性鼻炎，小孩有過敏性鼻炎的機會可高達50%。除此之外，小孩從小都很少感冒，小孩太小就接觸過敏原以及空氣汙染也被認為是可能的原因。而非過敏性鼻炎的原因則更多樣化，最常見的原因是急性病毒感染，其他慢性原因包括有鼻腔血管的自主神經失調、荷爾蒙因素、職業因素、飲食、藥物等，有些病患則原因不明。



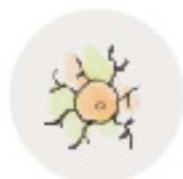
過敏原



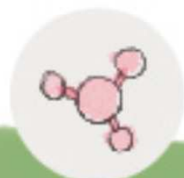
空氣汙染



病毒感染



神經失調



荷爾蒙因素



職業因素



飲食



藥物

鼻炎的分類

鼻炎分急性、慢性鼻炎兩大類。

慢性鼻炎又分過敏性及非過敏性鼻炎。

非過敏性鼻炎細分至少八個種類以上，有些鼻炎至今仍無法分類，增加不少治療難度。

許多人同時罹患過敏及非過敏性鼻炎者謂之混合性鼻炎。



慢性鼻炎

慢性鼻炎的症狀與急性鼻炎相似，如果鼻炎症狀超過三個月，則稱為慢性鼻炎。



急性鼻炎

急性鼻炎俗稱感冒，通常伴隨發燒、頭痛等症狀，需要數天痊癒。

過敏性鼻炎

過敏性鼻炎是指病人因為接觸空氣中某些過敏原所造成的鼻炎，病人會出現打噴嚏、流鼻水、鼻或眼搔癢、或鼻塞等症狀。過敏性鼻炎的診斷主要是依據症狀及耳鼻喉專科醫師的檢查，國內常見的過敏原有：塵蟎、蟑螂、黴菌、貓或狗的皮屑、或花粉。

未適當治療的過敏性鼻炎除了對日常生活產生困擾，也會影響到工作及學習品質，更會引發氣喘或鼻息肉等併發症。



非過敏性鼻炎

除了前面提到的過敏性鼻炎之外，不少病人鼻子的問題並不是因為過敏所引起，這些非過敏性鼻炎的原因很多，常見的有交感副交感神經失調所引起的血管運動性鼻炎、荷爾蒙改變引起的鼻炎、老年人鼻腔功能改變引起的鼻炎、以及使用藥物所引起的鼻炎。

交感神經
失調

藥物影響

荷爾蒙
改變

血管
運動性鼻炎

老年人
鼻腔功能改變

尤其坊間有許多鼻噴劑，號稱不含類固醇，但裡面的血管收縮劑成分，在不當使用後，反而會加重鼻塞的症狀，因此務必要小心使用。

鼻炎的診斷

鼻炎的症狀主要是鼻塞跟流鼻水，因為鼻炎的種類繁多，除了常見的感冒跟過敏性鼻炎外，還有其他各種鼻炎或者鼻竇炎要去分辨。臨床診斷是根據病人的病史，症狀以及身體的檢查來作判斷。有必要時才會抽血、內視鏡或者影像等等檢查。

其實一般民眾是無法自行診斷的。重要的是，要尋求耳鼻喉科醫師的幫忙，讓我們作完整的診斷與治療。



鼻炎的藥物治療

藥物治療是目前鼻炎最主要的治療方式，能快速緩解鼻炎的症狀。針對過敏性鼻炎，最常使用的第一線藥物包括類固醇鼻噴劑以及抗組織胺鼻噴劑或口服製劑，其他還有抗白三烯素、血管收縮劑、抗膽鹼藥物等輔助性藥物，每種藥物都有其特定的作用機轉，必須依照病患症狀及嚴重程度來選擇藥物種類。

至於非過敏性鼻炎，也必須根據產生原因及主要症狀挑選適當的藥物。



鼻噴劑簡介

鼻噴劑是治療過敏性鼻炎、或是非過敏性的慢性鼻炎常用的藥物。目前常用的鼻噴劑可以分成抗組織胺鼻噴劑、類固醇鼻噴劑、血管收縮劑鼻噴劑，還有新型的雙效鼻噴劑等。抗組織胺鼻噴劑的特點是迅速緩解症狀，而類固醇鼻噴劑的特點是效果持久。

血管收縮劑鼻噴劑建議短期使用，長期使用將導致藥物性鼻炎。類固醇鼻噴劑安全性高，不會影響兒童發育，但長期使用可能會有流鼻血的副作用。



鼻噴劑使用

鼻噴劑是治療過敏性鼻炎、非過敏性鼻炎、鼻息肉、與鼻竇炎重要而有效的一種藥品，而適當的使用技巧乃是增進藥物療效與減少副作用的不二法門。

以下簡述適當的使用技巧：



備藥

備充份搖動藥瓶5-10秒，使藥液均勻分佈。



擤鼻

輕擤鼻涕，將鼻腔清潔乾淨。



置入

將頭稍微向前傾，噴嘴末端微朝向鼻子外側邊，眼框內側角以遠離鼻中隔，有助於將藥品噴入鼻內正確部位，及避免鼻中隔刺激與鼻出血的副作用。



按壓

鼻子自然吸氣的同時，按壓噴霧釋放一次，並由嘴巴呼氣。

透過這些適當的使用技巧，希望大家都能得到更好的治療效果。

鼻炎的手術治療

慢性鼻炎當藥物治療無效時，可以考慮以手術方式來緩解鼻炎症狀。當鼻中隔彎曲時，病患可以接受鼻中隔矯正手術。當下鼻甲有肥厚性鼻炎時，病人可以接受下鼻甲黏膜下部分切除術、微創吸絞器下鼻甲成形術、下鼻甲骨折外移術、雷射下鼻甲成形術、下鼻甲無線射頻燒灼等。每種術式各有其優缺點，病人於手術前應與醫師充分溝通再做選擇。

針對頑固性的流鼻水症狀，內視鏡翼管神經截斷術雖然可緩解症狀，但有可能有乾眼的併發症，需特別謹慎。



鼻炎的輔助治療

醫學研究顯示免疫療法可做為鼻炎的輔助治療，但長期的療效仍有待追蹤評估。

輔助性治療最常使用的是中藥調理及穴位治療，一般會取的穴位包括迎香穴，鼻通穴，以及合谷，足三里，印堂跟風池等穴道，施行方式則包括指壓按摩，耳針按壓，敷貼，以及針灸等。但是建議大家要經過中醫師正確診斷後才施行。

對於偏方，未經實證的一些養生食品甚至是衛福部早已公告禁止的鼻腔腐蝕性燒灼，我們希望民眾不要受騙，以免花錢又傷身，建議大家還是要尋求正規的醫療才好。

過敏原的防治 與生活調養

首先可以利用抽血或皮膚測試方法找出過敏原。在台灣，呼吸道過敏原主要為塵蟎、蟑螂、動物皮屑、黴菌及花粉。

如果經由檢查發現特定的過敏原，可以經由多管齊下的方法來避免過敏原。以占90%的塵蟎過敏原來說：我們可以使用防蟎寢具，用熱水勤洗勤換，使用易清洗家具，利用除濕機降低濕度、HEPA空氣清淨機減少塵蟎，來達到有效的過敏原降低。

鼻腔沖洗

鼻腔沖洗源自於印度的傳統醫學，而在19世紀末廣被西方醫學所接受及流傳；多年來，正確的使用鼻腔沖洗已被證實可以減少鼻炎時所造成的鼻腔黏膜腫脹、減少局部發炎介質的聚積及恢復原本鼻腔纖毛的擺動來縮短疾病病程。

不過，究竟要選擇什麼樣的沖洗溶液、沖洗容器及添加配方才最適合每一位民眾使用？這些問題都需要與專業的鼻科醫師做進一步的討論才能達到最大的沖洗效果。

