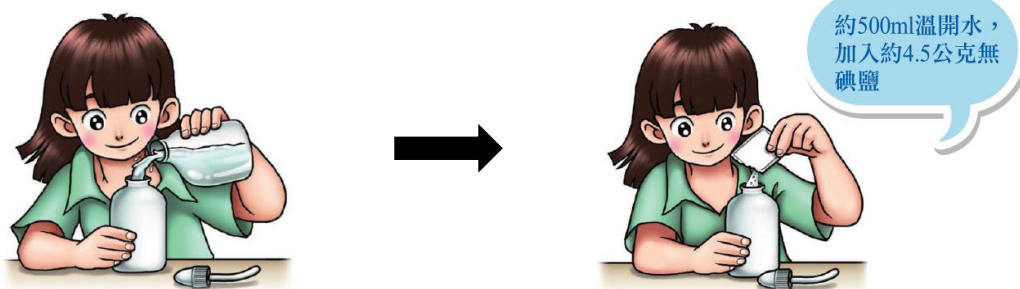


## 關於鼻沖洗

鼻炎是一種極普遍的疾病，凡是鼻子內的任何發炎，統稱為鼻炎，而發炎的原因包括病毒、細菌、過敏、自主神經失調等。鼻炎的症狀包括鼻內發癢或不舒服、打噴嚏、流鼻水(涕)、鼻塞等。這些症狀和感冒沒有多大分別，鑑別是否為鼻炎屬於耳鼻喉科醫師之專業。然而從生理、病理觀點來看，鼻沖洗可減少過敏原或汙染原的數目，減輕鼻部症狀，適當的溫度、濕度有助於受損鼻黏膜纖毛運動的恢復，而且可清除鼻涕，暫時減輕鼻塞或鼻涕倒流的症狀，對於使用的鼻沖液須具備下列幾項特質：

- ①所使用的溶液：非一般之純水，應使用生理食鹽水溶液，可至藥房購物或自行配製(在約 500c. c. 的水中，加入約 1 小湯匙的食用鹽及些許的烹飪用蘇打)。
- ②沖洗液的溫度：應接近體溫，介於 30°C~35°C 間，正常的鼻孔的溫度為 30°C~32°C，後鼻孔的溫度為 35°C，沖洗液溫度過低會增加鼻阻抗，易產生鼻塞的症狀。



※鼻腔潔潤液：亦可購買專為鼻腔洗滌用的鼻腔潔潤液，其為生理等張性海鹽，不會刺激鼻黏膜細胞，具有多種稀有元素，且不需要沖泡或另購洗鼻器，使用很方便。

- ③鼻沖洗的方法：
  - (a)用手掌舀水，洗臉朝前頭朝下，一次一個鼻孔將沖洗液吸入鼻中，從嘴巴吐出後，再將鼻涕輕輕擤出。
  - (b)可購買鼻沖洗器，並依指示說明使用，切記勿太用力，以免造成鼻腔黏膜出血。
- ④沖洗次數：每日可自行沖洗次數，每次使用生理食鹽水 200~300ml，在黃綠鼻涕嚴重時，可視病情增加沖洗次數，如有使用鼻噴劑，則應於使用前，先行鼻部沖洗，以增加療效。




鼻腔很常容易成為人們的一個衛生死角，若給予正確的方法全面徹底將鼻腔中的有害物質(如病毒、灰塵、塵蹣…)清除，除可降低感冒、充血、感染引發之外，亦能緩解鼻炎患者惱人的鼻病，讓鼻炎患者重新獲得沒有負擔的呼吸。

#### 參考資料

張耕閣. (2022). 探討使用甘草萃取液以洗鼻的方式治療過敏性鼻炎與鼻息肉的臨床效益與作用機轉 (Doctoral dissertation, 長庚大學)

Nikolaou, E., German, E. L., Blizard, A., Howard, A., Hitchins, L., Chen, T., ... & Ferreira, D. M. (2021). The nose is the best niche for detection of experimental pneumococcal colonisation in adults of all ages, using nasal wash. *Scientific Reports*, 11(1), 18279.

針對以上內容預進一步了解，請於上班時間洽耳鼻喉科門診諮詢(上午 09:00-12:00、下午 13:30-17:00)，諮詢電話：05-2756000 轉 2201；如有不適狀況時，非門診上班時間請直接就近至其它耳鼻喉科門診就診

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2025年07月校閱