

鼻竇炎照護注意事項

一、何謂鼻竇炎：

鼻竇炎乃指鼻腔中之黏膜腫脹及發炎的病症。鼻竇乃臉部骨骼中充滿氣體的空腔，分為上頷竇、篩竇、額竇及蝶竇。這些空腔內充滿著黏膜，而黏膜腫脹或發炎或鼻竇引流阻塞狀態，易造成鼻竇中的分泌物無法順暢排到鼻腔，而堆積在鼻竇內，會導致細菌、黴菌等感染造成鼻竇內黏膜發炎，就會形成鼻竇炎。細菌、病毒及過敏也有可能是致病因。

二、鼻竇炎的分類及症狀：

1. **急性鼻竇炎：**包括持續的膿性鼻涕，鼻塞，臉部腫脹及壓痛，頭痛等。這些症狀裡面對於臨床診斷最有助益的，就是超過三、四天以上的持續膿性鼻涕；必須注意的是，一、二天的膿鼻涕是鼻炎常見的現象，尤其是在疾病康復的時候，不可以根據短暫出現的膿鼻涕就判定有鼻竇炎。持續的鼻涕刺激，也就是一般所謂的鼻涕倒流，據一般相信也會引起在晚上發作的慢性咳嗽。
2. **慢性鼻竇炎：**症狀持續超過三個月的稱為慢性鼻竇炎，可由多種導致鼻竇慢性發炎的疾病引起。除非在併發症的情況下，否則鼻竇炎並不會引起發燒。鼻竇炎有可能引起嗅覺喪失或減退。在很少的情況下，上頷竇炎可以由牙科感染而引起。眩暈，頭暈眼花，視力模糊，並不是典型的慢性鼻竇炎徵狀，而應該再考慮其他病因。慢性鼻竇炎可分為鼻息肉類及非鼻息肉類。另外重複發作性急性鼻竇炎（一年超過4次，每次多於10天且不超過三星期）。

三、那些是鼻竇炎的症狀：

1. 有鼻塞、流鼻涕、呼吸困難、嗅覺功能變差、頭痛、嗅覺不靈、及感冒超過一個星期等症狀。
2. 黃色或綠色的鼻涕，有時伴有血絲，常出現鼻涕倒流(流入喉嚨)，造成咳嗽。
3. 常有鼻子惡臭或口臭。
4. 鼻痛，前額和眼睛周圍疼痛或是有壓迫感。
5. 若是急性鼻竇炎則會有發燒、倦怠、畏寒、嚴重頭痛。

四、如何診斷鼻竇炎：

1. 一般是根據病患之病史再加上病人身體檢查做判斷(如鼻腔是否有膿液流出或是否有息肉，口咽部有否鼻涕倒流)。
2. 可借助影像檢查幫助(如軟式鼻咽鏡、鼻竇內視鏡、鼻竇X光檢查及雷腦斷層檢查)。

五、鼻竇炎的治療方式：

(1)鼻竇炎之治療一般以藥物保守治療為主，藥物包括：

1. 抗生素為主:急性鼻竇炎的治療通常抗生素服用的時間大約在10-14天，甚致三個星期，慢性鼻竇炎則需要更久三至六個星期之間。
2. ※輔助的藥物：
 - 局部類固醇噴劑(有效的消炎)。
 - 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。
 - 止痛劑及消腫藥物(十二歲以下兒童不要服用阿斯匹靈)。
 - 抗組織胺(使鼻粘液變少但黏稠)。

(2)鼻竇沖洗術。

(3)當以一般藥物保守治療後反應不佳可考慮手術治療，特別是慢性鼻竇炎合併鼻竇腔蓄膿，而不易自然引流出來時，可施以上額竇穿刺術以將竇內沖洗乾淨，使恢復加速，並使得竇腔的開口流通。目前也有施行功能性鼻竇內視鏡手術將其內之病變黏膜剝除乾淨。


(4)一些有助於改善鼻竇炎的策略包括：

1. 多補充水分，喝熱飲可提供部分舒解。
2. 保持空氣潮濕可預防鼻腔及鼻竇乾燥。可使用濕氣機，吸入熱蒸氣，有助鼻竇通暢及減輕症狀(可利用熱水浴、或放溫而濕的毛巾在鼻子上)。
3. 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的地方。
4. 用生理食鹽水清洗鼻子，使用滴管或洗鼻器把食鹽水噴入鼻中清洗，一天二到四次。
5. 避免抽煙或在有人抽煙的地方，遠離有髒空氣、灰塵的地方。

參考資料

劉雪娥總校訂(2022)·成人內外科護理下冊(八版)·台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502

 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
2023年03月校閱