



▲規律沖洗鼻腔可增加鼻腔免疫力

預防鼻炎／鼻竇炎

首重正確鼻腔沖洗

◎基隆長庚耳鼻喉科主治醫師 吳佩雯

◎林口長庚耳鼻喉科系系主任 李達人 校閱

一般民眾大多沒有規律清潔鼻腔的習慣，長期下來，容易累積有害物而形成鼻炎，甚至引發鼻竇炎而增加併發系統性疾病的風險。

鼻腔沖洗乃源自傳統醫療技術，除了預防鼻腔感染外，也常與其他治療方式合併用於治療鼻炎、鼻竇炎及上呼吸道感染，在急性或慢性的發炎狀況下均有助益。

鼻腔沖洗乃是直接洗去鼻內的黏液，藉以去除肉眼無法辨識的物質，如過敏原、發炎性介質、細懸浮微粒（PM）等，持續沖洗可改善鼻黏膜纖毛功能。使用時需要特別注意：(1) 沖洗液酸鹼值太低（PH<7）或太高（PH>10）都會抑制纖毛功能；(2) 高張溶液（1.5~3%）較等張溶液（0.9%）更有助於改善纖毛運動；(3) 高於體內常溫沖洗液可降低組織胺釋放；(4) 生理海水較生理鹽水更能促進纖毛細胞生長，亦可減少鼻炎藥物使用量。

常規上，建議鼻腔沖洗頻率為輕症患者數天一次；抽菸、長期接觸空污、患有鼻炎或鼻竇炎、鼻部手術後患者宜

每天沖洗，並依醫囑增加次數。每次沖洗時，建議使用大量（>100cc）、正壓、可擠壓式的沖洗容器，以達到最大效益。沖洗容器需定期更換以免細菌滋生。

規律沖洗鼻腔可增加鼻腔免疫力，於常人可預防鼻病，於鼻病患者可避免病情惡化，於鼻部術後患者可降低鼻病復發率。

在空污日益嚴重之際，我們應有常規清潔鼻腔觀念，以維持鼻腔的健康。☞



現職
學歷
專長

基隆長庚耳鼻喉科講師級主治醫師
中國醫藥大學醫學系學士
鼻過敏、急性慢性鼻竇炎治療、
鼻中膈彎曲手術、鼻竇內視鏡手術、
一般耳鼻喉科