

掌握洗鼻好觀念 確保洗鼻零障礙



■ 受訪者: 葉德輝 醫師 (臺大醫院耳鼻喉科)

近年來「洗鼻」在耳鼻喉科有較為普及的趨勢，因醫學對於鼻子之構造與生理功能之瞭解，使民眾逐漸接受洗鼻觀念，只是還是有部分細節需要留意。雖現今洗鼻較能為大眾普遍接受，但是應該注意，洗鼻器為低風險之第一等級醫療器材，要注意使用方式才能達到健康的效果。為此，特別邀請葉德輝 醫師進行訪談，提醒民眾使用洗鼻器的正確觀念。

掌握洗鼻時機，洗鼻效果事半功倍

鼻子微恙確實可透由洗鼻加以改善，呼吸時空氣中之各類髒污微粒（懸浮微粒）通過鼻腔進入身體，鼻子擔負過濾髒汗的主要角色，以生理學的角度來說，鼻子有很強之自清功能，利用鼻腔分泌的鼻水、黏液，以沾黏、清除外來之髒污微粒，若髒污微粒數量過大或有傷害性時，可能會發生鼻子黏膜功能異常，黏膜分泌不足或無法清除環境髒汗之狀況。根據鼻子所面對的環境狀況，可知正確的洗鼻時機有三：

1. 當鼻子功能不足以清潔外來之髒污微粒時，使用洗鼻器洗鼻。
2. 感冒而出現之急性鼻炎，人體大多有自癒功能，一旦急性鼻炎經三個禮拜尚未復原（即轉為慢性鼻炎）時，醫師會建議以非侵入性之洗鼻方式減緩症狀。而過敏性鼻炎之患者除使用藥物外，亦可使用洗鼻方式為做為輔助，減少過敏原停留時間。感冒後引發之急性鼻竇炎，可能會因治療不當或其他等因素（如細菌太強或個體本身的復原力太差），轉變為慢性鼻炎(鼻竇炎)，代表鼻子自癒功能缺損，此時亦會建議患者以洗鼻作為輔助治療。
3. 鼻腔或鼻竇手術後，黏膜處在被破壞之狀態，為使其恢復正常應保持傷口潔淨，此時洗鼻可清除血塊及結痂以幫助傷口復原。

洗鼻器的正確操作方式：衛生、等張、適溫、適度

1. 正確洗鼻應留意洗鼻器的安全防護、裝載容器之衛生及其使用之頻率等，洗鼻器之維護，重點在於保持清潔，切勿讓細菌孳生而帶進鼻腔，所以使用洗鼻器的第一要務，就是洗鼻器的維護工作。
2. 洗鼻水應使用生理食鹽水，使用時需注意水之溫度、濃度等。生理食鹽水的張力與身體內細胞之滲透壓相等，對細胞並無傷害，鼻腔與皮膚之結構不同，鼻腔內無角質層可供保護，容易因滲透壓不對等導致細胞受自然壓力而型變，對於鼻腔而言有其相當程度之刺激作用，故應使用滲透壓正確、無刺激、乾淨無菌之生理食鹽水清潔。
3. 須注意鼻腔內的溫度較體溫低，故使用約30至35°C之鹽水清洗較為合宜。至於清洗頻率，臨床研究尚無定論，惟無需經常沖洗，鼻子原有自清功能，洗鼻僅為輔助之方式，部分患者因洗鼻之舒適感，致一天清洗5至6次，將鼻腔泡於鹽水中導致呼吸道水分堆積亦非好事，醫師建議至多早晚或每晚清洗即可。清洗的鹽水有時會滯留於鼻腔或鼻竇腔中，洗鼻後應將多餘的鹽水以擤鼻涕之方式清除乾淨，以免鹽水無預警地慢慢地排出造成場面尷尬。

最後，應注意不論是以沖洗、灌洗或是霧化進入鼻腔或鼻竇腔中之洗鼻器，其目的均相同。少數病患以茶水、自來水、洗澡水或添加其他物質的水進行鼻子沖洗，認為會有較好的清洗效果，其實皆為錯誤之想法，以適溫、等張之生理食鹽水沖洗才是最好的洗鼻方式。

要注意「洗鼻器」是第一等級醫療器材，購買時要「認證照」，也就是要認明產品包裝上的「醫療器材許可證」以及購買地點的「藥商許可執照」，使用時要「看說明」，也就是要依照產品說明書的指示使用產品，才能發揮產品最好的效能喔。如果使用後有發現醫療器材品質不良之狀況，或因使用醫療器材引起之不良反應，請立即通報衛生福利部醫療器材不良反應通報系統，通報專線02-2396-0100，網站：<http://medwatch.fda.gov.tw>。