

# 鼻竇炎

您的鼻竇是額頭、鼻道、臉頰與眼睛後方的含氣空腔，裡面佈滿了黏膜。鼻竇在健康的情況下可以排出鼻涕，因此空氣可以輕易流通，但是當鼻竇阻塞時，黏液會累積，造成細菌與其他病菌滋長。這會造成鼻竇炎，即鼻竇發炎。感冒與過敏等特定的醫療情況會造成鼻竇內的絨毛 (稱為纖毛) 無法排出鼻涕，而增加患鼻竇炎的風險。

鼻竇炎有 **3** 種類型：

- 急性：持續長達四週
- 亞急性：持續四到 12 週
- 慢性：持續三個月或以上

慢性鼻竇炎是經歷  
世貿中心災難人士主訴的常見病症。<sup>1</sup>

特定的情況，例如鼻中膈彎曲、骨刺或息肉，  
都會阻塞鼻竇開口並造成鼻竇炎。

以下情況也可能增加鼻竇炎的風險：

- ▶ 過敏性鼻炎或花粉熱
- ▶ 囊狀纖維化
- ▶ 腺樣體腫大
- ▶ 牙齒感染 (罕見)
- ▶ 免疫系統衰弱，例如由於 HIV 或化療



- ▶ 參加日間護理
- ▶ 海拔高度改變 (例如乘坐飛機或水肺潛水)
- ▶ 暴露於強烈的化學氣味之下
- ▶ 吸菸與暴露於菸草或雪茄菸霧之下

## 成人與兒童的症狀

成人的鼻竇炎症狀通常是在感冒五到七天之後未改善或惡化所引起。典型的症狀包含：

- ▶ 口臭或失去嗅覺
- ▶ 咳嗽，此情況通常會在夜間惡化
- ▶ 疲倦且全身都感到不舒服
- ▶ 發燒



- ▶ 頭痛、牙痛、臉部觸痛或壓痛，或眼後疼痛
- ▶ 鼻塞或流鼻涕
- ▶ 喉嚨痛
- ▶ 鼻涕倒流

<sup>1</sup>De la Hoz, R, Shohet MR, Cohen JM. Occupational Rhinosinusitis and Upper Airway Disease: The World Trade Center Experience (職業性鼻竇炎與上呼吸道疾病：世貿中心暴露經歷)。Current Allergy and Asthma Reports 2010;10:77-83. (摘要：link.springer.com/article/10.1007/s11882-010-0088-0。)

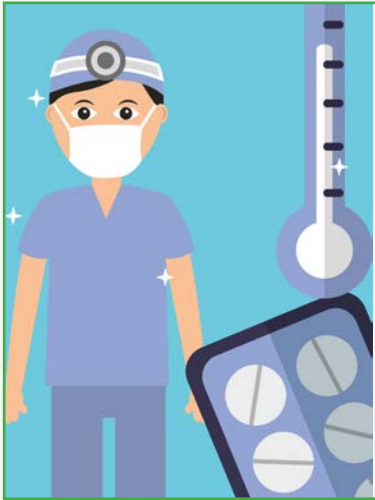


### 兒童的鼻竇炎症狀包括：

- ▶ 已經有改善然後又開始惡化的感冒或呼吸道疾病
- ▶ 發高燒，伴隨深色的鼻涕，持續至少三天
- ▶ 超過 10 天尚未改善的流鼻涕 (伴隨或沒有咳嗽)

### 看醫師：

您的醫師會檢查您的鼻竇。他們也可能檢查眼睛、耳朵、鼻子與喉嚨，並詢問：



- ▶ 您有哪些症狀？
- ▶ 症狀開始的時間，以及有改善或惡化的情況嗎？
- ▶ 您目前或是最近是否有感冒或其他呼吸道感染？
- ▶ 您是否有過敏？
- ▶ 您是否使用任何藥物，包括草藥與補充劑？
- ▶ 您是否有其他的健康問題？
- ▶ 您是否吸菸，或是暴露於二手菸？
- ▶ 您是否定期暴露於空氣中的其他污染源，例如柴油廢氣、焊接煙霧或建築工地粉塵？

### 預防提示



- ▶ 避免極乾燥的室內環境。
- ▶ 縮短在以氯處理的游泳池中逗留的時間，這會刺激鼻子與鼻竇內層。
- ▶ 在搭乘飛機飛行之前，使用鼻塞緩解滴劑或噴霧，以減輕起飛或降落時的鼻竇或中耳不適。
- ▶ 盡速使用緩解鼻塞劑、抗組織胺或吸入類固醇治療感冒或過敏引起的鼻塞。
- ▶ 避免接觸患有感冒與其他上呼吸道病毒感染的人士。
- ▶ 多飲用流質以稀釋黏液。
- ▶ 使用鹽水鼻腔洗劑 (生理食鹽水沖洗或灌注) 以清除鼻涕與細菌，並維持鼻道暢通。
- ▶ 輕輕擤鼻涕，維持二個鼻孔暢通。用力擤鼻涕會令鼻涕回流到鼻竇並阻塞。

如需詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 或 [cdc.gov](http://cdc.gov) 並搜尋「sinusitis」(鼻竇炎)。