

小兒鼻腔沖洗，是迷思還是巧思？

◎高雄長庚鼻科主任 羅盛典

◎林口長庚耳鼻喉系系主任 李達人 校閱

拜 網路資訊流通迅速之賜，與民眾健康息息相關的訊息往往在很短的時間內就能獲得多數人的瀏覽。今年初，就有一支在社群網站 Youtube 及 Facebook 的影片受到網友們瘋傳，內容就是家長幫小女孩清洗鼻涕的方法，畫面中一位女性拿著注滿水的針頭往小女孩單側鼻孔注水，藉由水流壓力，讓鼻涕從另一側鼻孔洗出；畫面中的小妹妹不但沒有哭、反抗，還笑的很開心，一整個萌度破表，讓看過的家長們紛紛轉傳轉貼，並在短短的幾天內就超過百萬人次的點閱，並有多人留言「下次也要試一下這方法」。

「小兒鼻腔沖洗」的議題，或許有很多人還未能有正確的認識，但卻因為這位小妹妹在鏡頭前萌翻的畫面，快速在多數民眾心裡有了印象並爭相模仿；不過話說回來，究竟「小兒鼻腔沖洗」是迷思還是巧思？對小兒的鼻腔健康，究竟是有益還是有害？

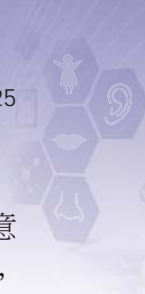
● 小兒鼻炎及鼻竇炎是讓多數家長煩惱的惡夢

什麼是鼻炎？什麼又是鼻竇炎呢？

根據過去長庚兒童醫院調查，過敏性鼻炎在北市國中、小學童的盛行率已達 40 ~ 50%，而過敏性鼻炎也是兒童最常見的慢性病，一般來說 2 歲前較少見，3 ~ 5 歲開始出現，5 ~ 10 歲逐漸增加，至青春期達到高峰。不僅如此，近年來空氣品質的惡化、飲食西化更使非過敏性鼻炎的比例逐年攀升，也使原本過敏性鼻炎的控制更加的棘手困難。

小兒鼻炎最常見的症狀是早晨起床或接觸過敏原、冷空氣後容易發生流清鼻涕、打噴嚏、鼻塞、眼鼻搔癢或一直用手揉鼻子。而鼻竇炎的主要症狀包括顏面部疼痛或壓力感、顏面腫脹或充塞感、鼻塞、流黃膿鼻涕、嗅覺減退或喪失及檢查時鼻腔有濃稠分泌物等；次要症狀則包括了頭痛、發燒、口臭、疲倦、牙齒痛、咳嗽及耳部疼痛或腫脹充塞感等等。不過小兒鼻竇炎的症狀會以咳嗽及流鼻涕最為明顯，而較少有臉部疼痛及頭痛的症狀，故也容易被忽略。

當鼻炎控制不佳時，往往會讓鼻竇炎更容易發生也更不容易獲得有效的治療；而當鼻炎及鼻竇炎都控制不佳時，甚至還會逐步誘發及惡化氣喘等下呼吸



道的疾病，讓整個小兒健康亮起了紅燈，小兒生活品質受到嚴重影響甚至還會影響學齡兒童在學校課業上的表現，最後便會成為家長們心中的惡夢。

● 有效控制及治療小兒鼻炎及鼻竇炎，鼻腔沖洗一直是 A 級的專家建議方式

鼻腔沖洗（Nasal Irrigation or Nasal Douching）源自於印度的傳統醫學，而在 19 世紀末廣被西方醫學所接受及流傳；多年來，正確的使用鼻腔沖洗已被證實可以減少鼻炎或鼻竇炎時所造成的鼻腔黏膜腫脹、減少局部發炎介質的聚積及恢復原本鼻腔纖毛的有效擺動以縮短疾病病程，研究中還發現鼻腔沖洗可有效治療及預防小兒急性上呼吸道感染（俗稱的感冒），不僅如此，過敏性鼻炎的治療準則或是鼻竇炎的治療準則（包括了台灣鼻科醫學會所整理出版的鼻炎及鼻竇炎治療指引），不論是大人或小孩，都已將正確的鼻腔沖洗視為疾病有效控制及治療方式的 A 級建議（A 級建議在臨床上常被視為有效且強烈建議應該要做的），原因是因為它有效、容易操作、花費也不貴且可大幅減少小兒因緩解疾病症狀所需的藥物使用，也就可以大幅降低疾病甚至藥物所帶來的副作用、併發症及後遺症。

● 正確的鼻腔沖洗，才能真正守護住維護健康的第一道防線

當然，任何一件事都可能有利也有

弊，甚至在不正確的使用下，原本立意良善的做法都有可能對身體造成危害，鼻腔沖洗也是。所以針對「正確的鼻腔沖洗」，大家最好奇問題的不外乎是以下幾點，簡要摘錄及答覆如下：

• 鼻腔沖洗適合所有年齡層的小孩嗎？

由於鼻腔沖洗過程中仍需小兒的配合，以避免造成不必要的傷害及陰影，建議 4 歲以上再進行鼻腔沖洗；坊間雖然有一些溫和設計標榜可用在嬰兒的產品，但仍建議小心使用並與小兒鼻專科醫師溝通討論適用性。

• 鼻腔沖洗有禁忌嗎？是否有併發症或後遺症？

鼻腔沖洗除了年齡外，建議避免有吞嚥障礙、耳部感染和最近接受過耳部手術的小朋友進行操作。不正確的鼻腔沖洗可能引發的併發症包括有繼發的中耳炎、中耳積水、噎食或吸入性肺炎等。

• 鼻腔沖洗溶液及配方什麼樣的是最好的？需要添加其他藥物或成分嗎？

不同的疾病階段可考慮使用不同濃度的生理食鹽水，也可以考慮添加藥物（抗生素、類固醇或其他）來沖洗，這些沖洗液的變化都建議在與醫師討論及經過小兒鼻科醫師的建議後再實行；若只是針對一般情況的鼻腔保健工作，其實溫的生理食鹽水就是很好的沖洗液，不見得再需要特殊的配方或添加物；另外，國外曾有零星沖洗後造成感染的個

案，雖然發生的機會不高，但仍建議使用殺菌、無菌或經過加溫回溫後的溶液進行沖洗。

• 該如何選擇鼻腔沖洗的容器及方式？

市售的鼻腔沖洗設備及容器有很多種，在不同的年齡或不同的疾病階段仍會建議選擇不同的沖洗設備；例如，年紀較小的孩子會建議流速慢或噴霧式、劑量少的設計，青春期心智年齡成熟的大小孩或剛接受過鼻腔手術者，就建議流速快且沖力較足夠的設計。

• 我的小孩目前沒有鼻部症狀，也該每天做鼻腔沖洗嗎？

鼻腔與口腔都是對外的第一道防線，甚至鼻腔因為是 24 小時在作用呼吸，也扮演重要的過濾及免疫功能，所以重要性更甚於口腔；鼻腔狀況糟，會造成病人張口呼吸，自然就會有後續的

「病從口入」的情況出現；另外，鼻腔沖洗有助於恢復及維持鼻腔功能，更可減少空氣污染對鼻腔黏膜及纖毛的危害，建議無論是否有過敏性鼻炎或上呼吸急性感染，都可每日進行鼻腔沖洗。

• 鼻腔沖洗是否有健保給付？

目前所有的鼻腔沖洗設備及沖洗液皆無健保給付，需自費購買，單價不算高，若再比起鼻炎或鼻竇炎發作時所耗損的經濟、時間、學業工作表現及生活品質的影響及付出，金額是相對非常非常低的。

由上可知，正確的小兒鼻腔沖洗絕對不是個迷思，也絕對會是個巧思，更是維護小兒健康身體可採用的非常簡單、實用且花費成本相對很低的方式，一直以來，更是小兒鼻專科醫師極力推薦的鼻部保健方式。⊕



- ▲ 鼻腔沖洗：先將頭前傾約 30 ~ 45 度，若要先清洗右側，則臉部再微微側抬高右邊而使左邊鼻孔朝下，此時將沖洗液噴嘴輕輕伸入右側鼻孔內，連續按壓數次（力道及次數則依臨床症狀及洗鼻液的不同而不同，可與鼻專科醫師多加討論），隨後讓洗鼻液順勢從左側流出，最後再輪流按壓鼻翼以擤出多餘的液體（不建議同時按壓雙側擤鼻，以免造成繼發的中耳積液），如此便完成了右側的鼻腔清洗，而另一側則依相同步驟從左側鼻孔再做一次。