

鼻炎與鼻竇炎的中醫外治

◎嘉義長庚中醫科主治醫師 李懿芸

◎嘉義長庚中醫科主治醫師 楊佩蓉 校閱



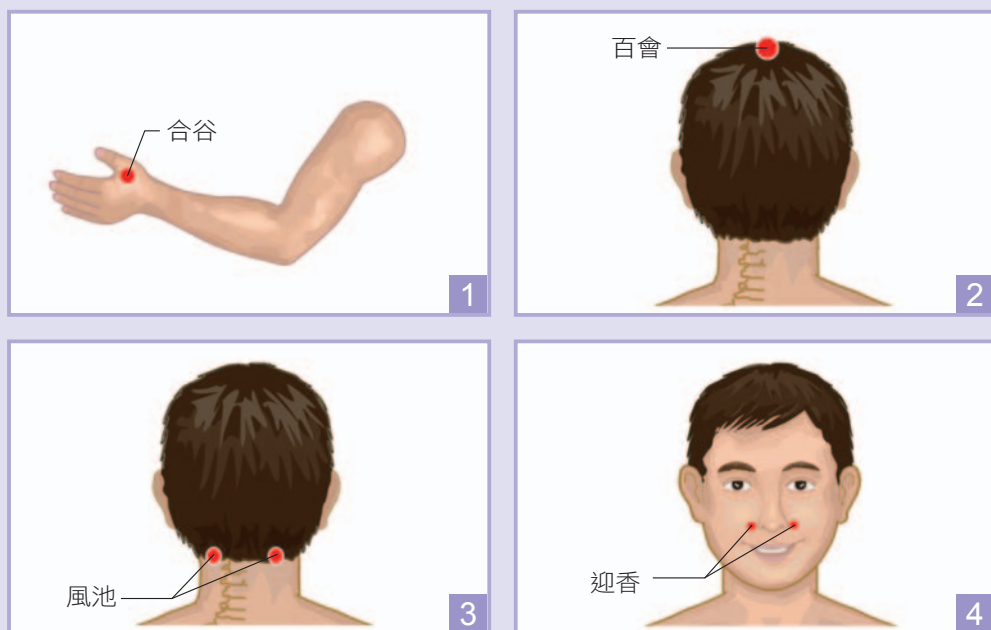
學歷 | 長庚大學中醫學系
專長 | 五官科疾病、神經疾患、
癌症體質調理

天氣漸漸轉涼，日夜溫差大，17歲的劉小弟因本身患有呼吸道過敏疾患，早晨起床又是打噴嚏，又是流鼻水的，尤其晚上嚴重的夜咳、鼻涕倒流、鼻塞，而影響夜間睡眠品質，導致隔天精神不濟，注意力不集中，學習成績不佳，劉媽媽很心疼小孩，常煮補品給他吃，但劉小弟胃口不佳，體型瘦小，經常感冒，抵抗力不好，甚至反覆急性鼻竇炎、中耳炎發作，令劉媽媽不知該怎麼辦？除了西醫常規治療外，劉媽媽聽隔壁鄰居太太建議不妨諮詢中醫

師，使用中醫治療方式，從體質上根本調理，再搭配日常生活作息飲食調整後，劉小弟呼吸道症狀大幅減輕，且胃口進步，甚至學習能力變強，成績突飛猛進了呢～

鼻炎及鼻竇炎近似中醫所謂「鼻軌」、「鼻嚏」或「鼻淵」等範疇，認為本病主要是因臟腑功能失調，肺、脾、腎三臟虛損，加上外邪侵襲鼻竅所致。因此中醫臨床診治上，會先診察其疾病證候，來區分寒熱虛實，再選擇用藥治療。治療上，常分為發作期及緩解期進行治療。除了中藥內服（科學中藥、飲片）使用外，中醫在外治鼻炎除了中藥洗鼻方式，穴位針灸或按摩刺激對鼻炎患者症狀改善及保健鼻腔幫助良多。一般可選取合谷、迎香、風池及百會等穴位針刺或每日指壓按摩，特別是在每晚睡前及早晨起床前。主要通過鼻部按摩，疏經面部經絡，促進氣血暢通，以達到宣泄邪氣，通利鼻竅的作用。（附圖）

最為一般民眾知道「三伏貼」，是種穴位貼敷，穴位貼敷是中醫治療及預防鼻炎很重要的一種治療方式，主要是



▲附圖，穴位名稱依序為：

- 1 合谷：介於拇指與食指間（虎口）肌肉隆起處。
- 2 百會：兩耳間至頭頂、兩側眉毛中間至頭部前方中間，兩條交叉點即是。
- 3 風池：位於頸後枕骨的下緣，距耳後約兩個手指寬一凹陷處。
- 4 迎香：面部，鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。

將中藥製成藥餅後，貼敷於穴位上，目前最常使用的是在三伏天及三九天實施穴位貼敷療法，根據中醫春夏養陽，寒者溫之的原則及天人相應，冬病夏治的觀念，在夏季的三伏天及寒冬的三九天，於背部特定的穴位，例如大椎、肺俞、風門、脾俞、腎俞、大腸俞等穴位貼上溫補、定喘、逐痰、祛寒、止咳功效的藥餅，以達到疏通經絡，調節臟腑機能目的。

適當地活動身體，促進氣血循環也是中醫相當重視的一環。活絡身體可選擇簡單的養生功法例如八段錦、太極拳

等，招式溫和且不需用到廣大的空間，無論坐站皆可施行，可起到調整姿勢、運行氣血的效果。

最後，在治療之餘，各種預防與保健方法也相當重要，包含規律生活、注意居家環境衛生，宜保持清潔、乾燥以減少過敏源、避免生冷飲品、蔬果或油膩、魚蝦等腥葷之物；忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物。

中醫擅長於調整體質，選擇適當治療方式，確實是可以減少本病發作頻率及嚴重程度，故若能把握時機治療及調理，必能遠離病魔的糾纏。☯