

逢甲大學



健康



抱報



衛生保健組

【第 60 期】

鼻塞一直好不了？小心是鼻竇炎！

有報導指出，一名原本只是感冒、發燒的患者，因患鼻竇炎未及時治療，短時間內惡化，甚至引發嚴重併發症。鼻塞、流鼻涕不一定只是小感冒，當鼻涕變濃變黃、鼻塞持續超過 1~2 週，甚至出現臉痛、頭痛等症狀時，就可能是鼻竇炎的警訊，請儘早就醫！

一、什麼是鼻竇炎？

鼻竇像頭骨裡的「小空房間」，共有四組：在臉頰裡的上頷竇、鼻子兩側的篩竇、額頭裡的額竇，以及較深的蝶竇。這些空間平常是充滿空氣的，幫助呼吸更順暢。

若感染（病毒、細菌、黴菌）或發炎等反應，造成鼻竇黏液分泌增加或黏膜增厚腫脹，或鼻竇內的纖毛擺動受影響，造成分泌物及病原體無法排出累積在鼻竇內，容易產生續發性細菌性或黴菌感染，就是鼻竇炎。

一張表秒懂！

感冒、過敏性鼻炎、鼻竇炎的區別

症狀	感冒	過敏性鼻炎	鼻竇炎
鼻塞	●	●●●	●●
鼻涕倒流	△	●	●●●
清鼻涕	●	●●●	-
黃鼻涕	-	-	●●●
打噴嚏	●	●●●	△
眼睛癢	-	●●	△
黑眼圈	-	●●	△
發燒	●●	-	●
頭痛	●●	△	●
四肢肌肉痠痛	●●	-	-
臉部脹痛	△	△	●●
時間長短	通常小於2星期	數年或數個月	急性：1個月內 亞急性：1-3個月 慢性：超過3個月

甚至會
嗅覺
減退或喪失

註：●代表有症狀，且數量越多的症狀越明顯。△代表症狀表現因人而異。

資料提供：台灣鼻科醫學會戴志展秘書長

👉 鼻竇炎：鼻竇感染或發炎→鼻涕過多卡住，症狀持續 1~2 週→建議就醫。

二、鼻竇炎常見症狀

- ✓ **鼻塞很久、流黃綠色鼻涕(主要症狀)**
- ✓ **頭痛與臉部脹痛**：額頭、眉骨、臉頰或上排牙齒有悶痛、壓迫感
- ✓ **嗅覺異常**：嗅覺減退或喪失
- ✓ **咳嗽與喉嚨不適**：咳嗽 (晚上比較明顯)、喉嚨有痰或異物感
- ✓ **其他症狀**：口臭、發燒、耳悶感或容易疲勞

急性鼻竇炎的症狀有哪些？

pain in the forehead pain with sudden head movements nasal discharge sneezing nasal congestion fever

小於4週的濃鼻涕 + 嚴重鼻塞或臉部悶脹感
發燒、無力、頭痛、聞味困難、咳嗽與耳悶、咳嗽

劉承信醫師 | Cheng Hsin Liu, MD

⚠️ 一般感冒 7-10 天會緩解；若感冒症狀超過 10 天或 5-7 天後突然惡化，通常是急性細菌性鼻竇炎，請盡速就醫。

三、發生原因及預防方法

- ✓ **感冒拖太久沒好**-感冒要好好休息，遵照醫囑、多喝水、補充維他命 C。
- ✓ **過敏性鼻炎**-請按時用藥、每日喝足量的溫水以保持鼻腔纖毛的正常功能。
- ✓ **空氣不好 (灰塵、菸味)**-避免二手菸、空氣品質差時請戴口罩
- ✓ **鼻子結構問題 (如鼻中膈彎曲)**-藥物治療、鼻沖洗等、嚴重者須手術治療。

四、日常個人保養方法

1. 作息正常，均衡飲食，定期運動，提升個人抵抗力。
2. 每日飲用至少 1,500 毫升白開水、多喝熱飲，或溫熱敷鼻子，讓濕熱的空氣幫助黏液排出。
3. 保持居家清潔及環境之空氣流通。

4. 空氣品質不佳時，請使用醫用或活性碳口罩(普通棉布、紙口罩無防護效果)。戒菸或避免二手菸害。
5. 避免×乳製品(牛奶、乳酪、冰淇淋)；×精製糖和碳水化合物(白麵包、甜點)；×酒精和咖啡因。以上飲食會使鼻腔增加黏液及發炎反應。
6. 準備洗鼻器：每天 1-2 次遵照正確步驟沖洗鼻腔(請參照下圖)。亞東醫院洪偉誠醫師指出，水流的灌注能幫助清潔鼻腔內的鼻涕和致病原，恢復鼻腔過濾雜質的功能，有助緩解鼻竇炎、過敏性鼻炎等症狀。



⚠ 注意：洗鼻液請勿直接使用自來水，建議使用市售專用洗鼻鹽。

⚠ 洗鼻器是醫療器材，請注意以下三個步驟購買使用。



提醒：

- 👉 鼻竇炎很常見，但不是小感冒
- 👉 拖延不治療，通常會變嚴重
- 👉 早發現、早治療最重要！

參考資料

劉承信醫師網頁

<https://www.drchliu.com/2021/03/blog-post.html>

早安健康

<https://edh.tw/articles/MZCxs5v>

臺灣鼻竇炎 2021 衛教手冊

<https://reurl.cc/bdWMDd>

健康醫療網

<https://www.healthnews.com.tw/article/64294>

衛生福利部食品藥物管理署

<https://www.fda.gov.tw/tc/newsContent.aspx?cid=4&id=t623401>

自由健康網

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3480316>



衛生保健組 關心您 2026.05