

鼻涕倒流的煩惱

盧佩儀醫生

香港過敏科醫學會代表

最近天氣變冷，我朋友的小孩子常常打噴嚏、流鼻水和咳嗽，為他檢查時，發現鼻涕不斷從鼻腔倒流到喉嚨，這就是引致他的哮喘變差和持續咳嗽的元兇。

過敏性鼻炎的病人在冬季容易發作，鼻膜分泌增加和變得黏稠，在晚上睡覺時會因地心吸力的牽引而倒流在咽喉上，令患者不斷咳嗽，哮喘病情更難控制。加上他們的鼻膜腫脹，鼻涕不容易從前面排出。其他病徵包括喉嚨癢、聲沙和不斷吞口水，導致慢性咽喉炎。如果患者罹患上呼吸道感染、鼻竇炎或鼻息肉，情況會更加嚴重。鼻涕倒流是慢性咳嗽最常見的病因，其次是胃酸倒流和哮喘。

鼻腔黏膜每天會分泌大約 1000 毫升的黏液，它們會隨着纖毛的擺動，往後推到鼻咽，然後流入喉嚨。在正常的情況下，大部份人是不會察覺到的。但當分泌增加和變得黏稠時，加上鼻腔黏膜腫脹，鼻涕倒流便會刺激喉嚨。

為了對症下藥，病者需接受內規鏡檢查，看看鼻涕倒流的原因，如鼻竇炎，鼻息肉或腫瘤。在特殊情況下，醫生會建議再進一步的檢查如 X 光照片或電腦掃描。

過敏性鼻炎的主要致敏原是塵蟎，患者可用阻隔塵蟎的牀單、枕頭套和被袋，以減低敏感發作。另外患者可用溫和的生理鹽水清洗鼻腔來減少鼻涕分泌物和致敏原。藥物治療方面，包括口服抗組織胺或含類固醇的鼻腔噴劑，以減低分泌和黏膜腫脹，發炎時更需服用抗生素。在特殊情況下，嚴重患者需接受手術治療，如下鼻甲減容術，將腫脹的鼻黏膜切除以減輕鼻塞的程度，或鼻和鼻竇內規鏡手術，將鼻息肉和炎症清走，改善鼻涕倒流的情況。

