

秋燥，萎縮性鼻炎患者的困擾

文／洪尚綱 台北市立聯合醫院和平院區醫師

「萎縮性鼻炎」的病人，感受秋令燥熱病邪而引發病症，此惱人的病情實在難令人體會「秋高氣爽」的感覺。

陳小姐每逢秋天鼻子就容易乾燥疼痛、口乾舌燥，時而聞到腐臭的味道，有時候還會流鼻血。陳小姐以為凡是春秋季節交替時，鼻子不舒服的症狀就是過敏性鼻炎，不以為意。某次症狀嚴重時就診，經醫師診斷後才發現其實自己罹患的是「萎縮性鼻炎」(Atrophic Rhinitis)。

「萎縮性鼻炎」在中醫稱為「鼻槁」，「槁」，即鼻內乾燥之意。其主要症狀表現為鼻腔內部乾燥，嚴重的人則鼻及咽部皆有乾燥感，並有灼熱疼痛、鼻塞、嗅覺遲鈍、或鼻氣腥臭、流膿鼻涕、鼻內結痂多等。

本病是一種發展緩慢的常見鼻病，以女性發生率較高，且在婦女月經期或懷孕期間症狀較為明顯。本病多發生於乾寒地區，以及所處的工作環境過於乾燥者，症狀在秋冬節季比春夏季節嚴重。由於鼻腔內不但有臭味，還常會發生鼻塞及嗅覺異常，故又稱做為臭鼻症(Ozena)。

為什麼容易在秋天發生呢？這跟秋天的季節屬性有關。古人認為「秋屬金」，根據五行對應關係「金」對應到的器官為「肺」，秋天秋季氣候有偏熱、偏涼的不同，在久晴無雨，秋陽以曝時，此時容易感受的病邪為「溫燥」；若是秋深初涼，西風肅殺之時，此時容易感受的病邪即為「涼燥」。

燥熱為患，一般病情較輕，大多病在表衛、氣分階段。所謂「秋燥傷肺」，這裡的「肺」泛指鼻口腔、肺等呼吸系統，甚至包括皮毛皆屬範疇內，此外，情緒也容易變憂鬱，所謂「九月天高人浮躁」。

「萎縮性鼻炎」最怕這種季節氣候的特性，當患有此症的病人感受秋令燥熱病邪而引發病症，此時惱人的病情實在難令人體會「秋高氣爽」的感覺。

萎縮性鼻炎的病因可分為「原發性」與「繼發性」2種。原發性萎縮性鼻炎傳統認為是與內分泌系統混亂、自律神經失調、細菌的感染、營養不良、遺傳因素、膽固醇過低等有關。近年來也發現本病與缺乏微量元素與自身免疫系統功能有關。

繼發性萎縮性鼻炎的病因則較明確，包括慢性鼻炎和慢性鼻竇炎等膿性分泌物長期刺激、有害的粉塵或化學氣體長期刺激、不適當鼻腔手術所致的

黏膜廣泛性損傷、以及特殊傳染病如結核病、梅毒、麻瘋病等對黏膜造成損傷等。

萎縮性鼻炎臨床表現有：

1. 鼻咽乾燥感：此乃鼻內腺體萎縮，分泌減少，出現張口呼吸。常須用力擤鼻及劇烈的打噴嚏，且常覺得鼻腔有異物感。

2. 鼻塞：鼻腔內膿痂阻塞，導致鼻黏膜感覺神經萎縮，則造成感覺較為遲鈍而誤認為鼻塞。

3. 鼻出血：由於鼻黏膜乾燥、萎縮、變薄和鼻癢；造成挖鼻或用力擤鼻子，繼而導致鼻腔毛細血管損傷，引起流鼻血。

4. 嗅覺障礙：鼻腔頂端的嗅覺區黏膜萎縮或受膿痂堵塞所致。

5. 惡臭感：晚期或嚴重者有可能出現此症狀。此為膿痂中之蛋白質腐敗分解所致。

6. 頭疼頭昏，容易噎到：乃因鼻腔黏膜、鼻甲因萎縮變薄、升溫調溫功能失靈，吸入冷空氣無法提升溫度，造成頭部血管收縮，以及會厭軟骨閉合不順，致容易噎到。

萎縮性鼻炎患者平時宜保持鼻腔清潔及濕潤，要時常清除鼻內積涕及痂皮（但勿過度用力損傷鼻內黏膜），特別注意勿以為是過敏性鼻炎而使用血管收縮性噴霧劑。

平時要防治身體慢性疾患，加強營養多吃蔬菜水果和豆類如大棗、芝麻、胡桃仁、杏仁等乾果種子有助養血潤燥補虛，也可多食含膠質、黏液質類食物，如動物的皮、軟骨、筋腱、豬蹄、海參、海蜇皮及植物類的木耳、百合、山藥、薏仁等，可使皮膚豐潤有彈性。少吃生冷、辛辣、燥熱、發物如辣椒、大蒜、芥末、胡椒、生薑、茶、咖啡、竹筍、鳳梨等。

平時要多鍛鍊身體，但忌做劇烈運動；預防感冒增強身體抵抗力。若因工作環境不佳者宜改善工作環境，保持乾淨的空氣及濕潤，要戴口罩。如果症狀明顯者應及早找一位有經驗的醫師，盡早做好確實的診斷與治療，切勿自行胡亂治療或聽信偏方。

