

# 呼吸要通暢 搬開擋道的鼻息肉

文／耳鼻喉部 主治醫師 蔡立泰

**步**入中年以後，有些人開始出現白天頻頻打瞌睡，晚上鼻塞、打鼾、甚至睡眠中斷的現象，整天很沒精神。這到底是怎麼了？

其實，一個人想要整天活力充沛，良好的睡眠是最重要的發電機，而持續暢快的呼吸則是保證睡眠品質的基礎。只有呼吸順暢，才能讓氧氣輕鬆地由鼻子送達肺部再到全身，進而提供源源不絕的能量。

呼吸道由鼻孔開始，經由鼻腔、鼻咽、口咽、聲帶、氣管到肺部，有彎曲的地方也有筆直的部位，就像是河道一般，有時水流快速，有時也會因為河道縮減而受阻。鼻腔裡如果出現了像大石頭般的阻塞物，當然更會妨礙呼吸，影響睡眠和生活品質。

## 鼻息肉？肥厚性鼻炎？ 都會讓你無法好好呼吸

常常有患者就診時，開口就說：「我有鼻息肉好多年了，一直為鼻塞所苦，睡眠品質很差，老是吃藥，但是效果一直都不好。不知道有沒有什麼好方法可以解決我的困擾？」仔細檢查以後，往往沒有發現他們

所謂的鼻息肉，而是肥厚的鼻肉阻塞了呼吸道，造成令人困擾的鼻塞。



到底什麼是鼻息肉？「肥厚的鼻肉」和「鼻息肉」又有什麼不一樣？我常常以肚子來說明：「肥厚的鼻肉就像是一個人因為肥胖而有大大圓圓的肚子，而鼻息肉則是肚子上多長一塊凸出來的肉瘤。」簡單的說，這種肥厚的鼻肉就是所謂的肥厚性鼻炎，常常是因為患者的下鼻甲黏膜慢性發炎而肥大增生，所以下鼻甲的黏膜比正常人腫脹許多，造成鼻腔空間變小，就像是河道縮減使水流變慢一般。鼻息肉則是鼻腔內多長出來的肉瘤，顏色如同一粒粒剛剝完皮的荔枝，像是河道裡多出的大石頭，阻塞河道使水流不

順。另外，鼻息肉常會塞住鼻竇的開口，造成黃鼻涕、鼻塞、鼻涕倒流、慢性咳嗽等鼻竇炎的不適症狀。

## 解決肥厚性鼻炎

### 門診手術幾分鐘就OK

雖然這兩種疾病都會造成鼻塞，但是因為各自的成因不同，所以處理方法也不一樣。以肥厚性鼻炎來說，首先以藥物治療為主，大部分患者都可以得到很好的療效。如果用藥效果不好，或是只要停藥就出現嚴重鼻塞，可能需要考慮以手術方式來縮小下鼻甲的體積，就像是把河道拓寬一樣，使呼吸道變大，讓呼吸變順暢。可以使用的手術方式包含電燒雷射、控溫射頻手術或微創動力旋轉刀手術等，這些手術在門診即可進行，不必住院，治療過程也幾乎不會疼痛，5-10分鐘的手術時間就OK啦！

## 讓鼻息肉消失

### 鼻噴劑或鼻竇內視鏡待命

鼻息肉則要看息肉的大小及有無合併鼻竇炎，再決定如何處理。在門診，通常會先

使用內視鏡來檢查病患的鼻腔狀況，如果發現鼻息肉的蹤跡，還需要電腦斷層掃描來輔助診斷息肉侵犯的範圍。一般來說，如果只有小息肉而沒有合併其他鼻竇炎症狀，可以先使用含類固醇的鼻噴劑治療，大多數患者可以得到有效控制。如果息肉比較大又合併鼻竇炎，這時候通常對藥物的效果不好，一般會需要接受鼻竇內視鏡手術，一併移除鼻息肉及改善鼻竇炎。這就像是把河道裡的大石頭搬走一樣，沒有了阻塞物，水流才會順暢啊！

藉由現代醫學的進步，只要接受正確的檢查和治療，解決鼻塞的成功率大增，也因為導航系統和內視鏡等劃時代的儀器設備，手術的舒適度與安全性更是大大提升。因此，如果鼻塞已經嚴重影響到你的生活和睡眠，藥物又沒有太大幫助的時候，建議給專業的耳鼻喉科醫師好好的檢查診斷，必要時使用手術改善鼻塞及睡眠品質，讓你白天也可以像一尾活龍般的充滿活力！🌞

