

認識鼻竇炎及預防方法

耳鼻喉科專科醫生鍾耀基表示，患者常會出現鼻塞、呼吸不順的感覺，這是由於鼻竇腔內的黏膜腫脹、分泌物增多造成。



香港的室內外環境溫差大，令人容易患上傷風感冒。若鼻塞、打噴嚏持續十天或以上，可能是患上鼻竇炎。記者專訪耳鼻喉科專科醫生鍾耀基，講解鼻竇炎的成因、症狀，以及鼻竇炎與過敏性鼻炎的分別。鍾醫生並教讀者由生活習慣入手，預防鼻竇炎。

記者、攝影（部分圖片）：Karena



鼻竇炎有機會由感冒、過敏反應、細菌或病毒感染等因素所導致。

鼻竇炎指鼻竇腔內黏膜發炎所引起的症狀，由感冒、過敏反應、細菌或病毒感染等因素所導致。

耳鼻喉科專科醫生鍾耀基表示：「人有四對、合共八個鼻竇，分別為額竇、上頰竇、篩骨竇、蝶骨竇，位於眼睛、鼻子之間和頭顱骨底部中心，以上其中一個或以上的鼻竇發炎便稱作鼻竇炎。感冒或其他呼吸道感染是引發急性鼻竇炎的主要原因。感冒時鼻竇腔內黏膜會有炎症反應，出現鼻塞、鼻涕分泌等症狀。過敏反應也是導致鼻竇炎的一大因素。有些人對花粉、塵埃、寵物毛髮等過敏原有特殊反應，這些過敏引發的炎症會持續刺激鼻竇腔黏膜，使其發炎。細菌或病毒侵入鼻竇後，亦會引發局部免疫反應，導致鼻竇腔內黏膜充血腫脹。除此之外，長期接觸刺激性物質，如煙霧、化學品、粉塵等，也會引發慢性鼻竇炎。口腔衛生問題都會引致鼻竇炎，如種牙、牙周病，上頰竇與上排齒列之間只有一層骨頭作為區隔，如果這層骨頭太薄，在固定植牙螺絲後口腔的細菌轉移至鼻竇，就會引發鼻竇炎，最近便有一位患者因牙痛、臉痛持續了一年才來看醫生，竟發現是單邊鼻竇炎。」

鼻竇炎通常不會直接傳染他人，但是引起鼻竇炎的某些原因可能具有傳染性，鍾醫生解釋：「鼻竇炎本身並不具有高度傳染性，但感冒或上



因鼻竇腔位置的不同，疼痛或不適感可能表現在額頭、雙頰、上頰或齒齦等部位，嚴重時甚至會引起頭痛。

呼吸道感染通常由病毒或細菌引起，可能導致鼻竇炎。這些感染性疾病可以在人與人之間傳播。某些細菌如金黄色葡萄球菌、肺炎雙球菌等，如果感染到鼻竇腔，可能引起細菌性鼻竇炎，這些細菌也有傳染性。此外，某些真菌如曲霉等，在特定情況下也可能導致真菌性鼻竇炎。這些真菌也會在人與人之間傳播。」

分辨過敏性鼻炎與鼻竇炎

過敏性鼻炎和鼻竇炎都會導致鼻塞、鼻癢、鼻涕等症狀，容易令人混淆，鍾醫生解釋：「過敏性鼻炎通常由吸入性過敏原如花粉、塵埃等引起。特點是症狀發作與接觸過敏原的時間有關，並伴有眼睛、鼻子等部位的過敏症狀，如眼睛癢、流淚等。此外，過敏性鼻炎的症狀多為季節性，在接觸過敏原時加重，遠離時好轉。與之不同，鼻竇炎通常由細菌或病毒感染引起，症狀通常持續一段時間，不會隨季節變化而改變。而長期或嚴重過敏性鼻炎也會增加患上鼻竇炎的機會。」要判斷是否患有鼻竇炎，鍾醫生指出可留意以下幾方面：「鼻竇炎通常會導致持續性的鼻塞和鼻涕分泌。如果症狀持續兩周以上，並且伴有面部壓痛、頭痛等，就可能是鼻竇炎的表現。其次要注意面部症狀，包括額頭、眼眶周圍、顴骨區域的壓痛或脹痛感，可能隨頭部運動而加重。由於鼻黏膜腫脹或分泌物堵塞鼻竇，鼻竇炎還可能出現嗅覺減弱或喪失的症狀。如上述症狀持續超過12周，便屬於慢性鼻竇炎。而症狀較為突發且持續時間較短的，則是急性鼻竇炎。傷風感冒約在一個星期就會退卻，而鼻竇炎在第二星期才開始症狀升級，如果發現一星期後鼻涕越來越稠、濃稠，且顏色由白色轉黃、綠色，建議及時就醫。適時診治可以有效控制症狀，並預防發展為慢性鼻竇炎。如果出現高燒、劇烈頭痛、眼睛腫脹等嚴重症狀，或者伴有併發症，應立即就醫。」

藥物或手術治療

鼻竇炎一般以藥物及手術治療為主，鍾醫生表

示：「常用的藥物包括口服或噴霧式的抗組織胺藥、去腫脹藥、抗生素等。這些藥物可以緩解症狀，並抑制炎症反應。對於急性鼻竇炎，醫生通常會使用短期抗生素治療。至於慢性鼻竇炎，可能需要長期使用藥物維持。若是某些難治性的慢性鼻竇炎，或者鼻竇解剖結構異常的患者，需要手術治療，包括鼻竇開放術、內窺鏡鼻竇手術等，目的是改善鼻竇的通氣和引流，從而緩解症狀。對於急性鼻竇炎，如果能夠及時發現並採取適當的治療措施，是可以徹底治療的，而慢性鼻竇炎容易復發，治療目標是控制症狀。」當鼻竇炎發作時，患者亦可以進行局部清洗和薰吸，緩解不適，鍾醫生指出：「使用生理鹽水沖洗鼻腔，可以溶解和清除鼻腔分泌物，從而緩解鼻竇炎。同時進行熱敷或利用蒸汽薰吸，也能有效改善通氣，減輕症狀。」

改善生活習慣可預防

改善生活習慣，能有效預防鼻竇炎、過敏性鼻炎與其他鼻腔疾病，鍾醫生表示：「如果鼻竇腔長期被阻塞，對流變差，會增加患上鼻竇炎的機會，定期使用生理鹽水沖洗鼻腔，保持鼻腔清潔。保持室內空氣濕潤，使用加濕器或在室內放置小水盆，可以避免鼻腔乾燥導致的刺激，也要注意保持空氣流通，避免灰塵等積累過多。」鍾醫生並建議日常應避免食用刺激性、油膩的食物，多吃清熱的蔬果，如番茄、西芹、梨等，有助降低鼻竇炎發作的風險。此外，要注意多喝水，讓身體保持充足的水分。晚上要有足夠的睡眠，緩解身心壓力，有助於預防鼻竇炎發作。適度鍛煉也能增強體質，提高抵抗力。密切關注自己的過敏原，如花粉、灰塵等，盡量避免接觸，減少鼻腔受到刺激。外出可佩戴口罩，回家後及時清洗頭髮和衣物。保持良好的鼻腔衛生、調整飲食習慣及作息，提高身體抵抗力，就能降低感染風險。



掃描看專訪視頻



長期病患者的鼻竇感染風險會較一般人高。



血管收縮劑、口服避孕藥等，可能引發鼻竇腔黏膜的刺激和炎症反應。



梨子屬於清熱水果，有助預防鼻竇炎發作。



以意領氣

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



在中國的武術修煉中，尤其是內家拳種的太極、形意、八卦、武當等這些內家拳，除了着重手、眼、身、法、步之外，更重視身體內在的「以意領氣」這一個要旨，用意引導氣的運行，希望達到「引氣臻圓」的境界。

先來說一說「意」這個字，從造字中可以看出，它由一個「音」字，下面加上一個「心」字組成，說明它與人的「心神」有密切關係，在字典中被解釋為「意思」、「心思」。它們都屬於意識思維的範疇，使人們從這種意識思維中，在客觀中得出概念、思想方法和計劃步驟來指導自己的行為。

對某一專業之事進行修煉中的想法、念頭，包括顯意識和潛意識的過程，可被稱為「意念」。這種經修煉的「意念」活動，日久之後，它可以「放、捨」一切中間環節，讓主體的思想活動自律性調控，具有很大「穿透力」，很快達到，或進入思索事物本質的核心，使修煉達到「以意領氣」或是「意到氣到」的境界，所以說「意念」是達到「意思」、「心思」的一種活動過程。

從意的字義解釋為「意思」、「心思」來看，這四個字都有一個「心」字，說明它們分別與心神有密切關係。另外與意相近又各異的如志、思、慮、智，它們雖有不同內容的思維作用，但都為心神所主，也就是說主宰的是「心神」，故《靈樞·本神》篇中有：「心有所憶謂之意，意之所存謂之志」的論說。《簡易經》述：「德化情，情生意，意恒動」講出意念衍化的過程，從意識中轉化為意念，意念轉化為動機，能支配人體，去付諸行動。

近年來國內外都有人在研究「意念」的存在與作用，多年前美國有大學通過

儀器，將「意念」用於假肢上的研究，用「意念」操控假手手指動作。前幾年上海交通大學的學生用人腦「意念控制」了螳螂的腦，這種「異體腦控」螳螂腦拓展了傳統的腦機接口技術，初步嘗試了電影《阿凡達》式的腦接駁通訊。可說是意念控制，或「異體腦控」。用「意念打字」，不用手，不用鍵盤，直接憑藉意念，每分鐘在電腦屏幕輸出691.55比特，相當於每分鐘輸出69個漢字。此外，還有在電子遊戲場景下，遊戲者根本不需鼠標及鍵盤，只須用意念、意識，用目光盯住屏幕，進行操作。近期，有報告指中國西北工業大學突破「御物術」，可用意念操控無人機編隊，經十多年的研究，西工大電子信息學院的研究團隊，戴上腦電帽，用意念操控無人機編隊、起飛、空中翻轉，創出「奇蹟」。

近年來，又有人提出，意念能治療疾病，他們認為意念既是「氣」，也是「力」，是一種能量，意念者，虛擬也，但不是虛假，「虛」可以變為「實」，「無」可以變為「有」，能治療疾病。

用意念治病在中國歷史上也有記載。宋代大文豪蘇東坡就在他的隨記裏詳細記錄了，他女兒有病，請來一位「道姑」，在雙手不接觸病者的情況下，利用意念，發放「外氣」，治癒了其女兒的疾病。在明代，也有人記錄了一位道士，用背貼住病者背部，以意領氣，發放外氣，治癒患者疾病。到了近代用意念，以意領氣，發放外氣的事例也常有見聞。尤其在針灸、推拿、氣功、保健養生的臨床治療中，以意領氣，以意念調用運氣，內動外發的治療手段，常可以取得意想不到的療效。



保健之道

身體囤積過多脂肪，會影響身形，造成肥胖。有些人四肢纖細，但腰圍略粗，可能是內臟脂肪過多，其中較常見的脂肪肝，是指脂肪在肝臟過度堆積。腸胃肝臟科專科醫生區漢達講解脂肪肝的形成及症狀，並介紹其診斷及治療方法，教讀者由飲食入手預防脂肪肝。

肝臟是人體第二大器官，負責執行多項重要工作，包括將食物轉化為能量和清除血液中的有害物質。當脂肪在肝臟積聚過多時，就會阻礙肝臟的解毒功能，導致毒素累積在體內，容易造成肝臟發炎。區漢達醫生解釋脂肪肝的成因：「脂肪肝可分為非酒精性脂肪肝及酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝與飲酒無關，多為代謝綜合症患者，包括中央肥胖、三酸甘油酯過高等。酒精性脂肪肝主要由過度飲酒引致，長期飲酒可加速肝臟細胞死亡，使脂肪代謝功能減慢，增加患上酒精性肝炎、慢性肝炎伴有肝纖維化或肝硬化等疾病。」

肥胖人士較高危

脂肪肝通常不會顯現出特定症狀，初期症狀並不明顯，區醫生表示：「常見症狀是食慾不振、右上腹不適及疲勞等。脂肪肝有機會導致肝臟纖維化、肝硬化，甚至是肝癌。肝硬化的病人可能出現腹部腫脹、皮膚下方血管擴張、黃疸、脾腫大。研究發現，相較一般人，肥胖人士患有脂肪肝的風險約高20倍、酗酒人士高18倍、二型糖尿病患者高3.5倍、三酸甘油酯水平過高的人士高3倍、低密度脂蛋白膽固醇水平過高的人士高84%、空腹血糖水平過高的人士高50%，以上都是導致脂肪肝的風險因素。」

想知道有沒有患上脂肪肝，需要進行身體檢查才能確認，區醫生指出：「透過血液檢測，能診斷肝臟功能是否正常，協助診斷肝臟健康情況。另外透過影像掃描，如超聲波、電腦斷層掃描或磁力共振掃描可製作肝臟造影，協助診斷肝臟脂肪是否過多。肝臟切片檢查是唯一可確定肝臟受損程度的檢測，患者須進行局部麻醉，抽取活片樣本並送交化驗。近年並出現

拆解脂肪肝迷思



過量飲酒是引致脂肪肝的主要原因。

肝纖維化掃描檢查，檢查人員將超聲波探頭置於受檢者的右側肋骨間皮膚表面位置，協助判斷脂肪肝的程度。然而孕婦及安裝心臟除顫器的病人不宜進行。

治療脂肪肝首先需要明確疾病的根本原因和嚴重程度，區醫生解釋：「對於肥胖、患有二型糖尿病或高血壓的病者，首要建議是採納更健康的生活模式，包括健康飲食及恆常運動，以取得漸進和持續的減肥效果。對酒精性脂肪肝患者來說，戒酒可逆轉肝臟的脂肪變化。有需要時可使用藥物控制導致脂肪肝的疾病及其併發症，已發展至晚期肝病的脂肪肝患者，則可能需要接受肝臟移植。」

避免高油高糖飲食

想改善脂肪肝，飲食控制是重要一環，區醫生表示：「飲食上要避免高油、高糖的食物，例如零食、餅乾、含糖飲料、果汁、高醣低蛋白的素食加工品、油炸食物等。晚餐盡量在晚上八點前進食，選用高纖維食物，適量攝取蛋白質，飲食控制低糖，多吃蔬果、多吃醋，及含有維他命B群的食物。飲酒勿過量，並保持適當的運動及規律作息、避免熬夜。定期作健康檢查，能減低患上肝硬化甚至肝癌的風險。」保持均衡飲食，避免不健康的飲食習慣，加上持之以恆的運動，都有助預防肥胖，減少對肝臟造成傷害。

記者：嘉禧