

鼻孔一竅不通

廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長

最近門診中，因鼻塞困擾來求診的的確占了相當大的比例，常主訴每次鼻塞，要張著嘴呼吸，口乾舌燥，講話時鼻音重，遇冷空氣更是令人咳嗽不止，真想有更好的仙丹妙藥來「通樂、通樂」！

入冬之際，早晚溫差大，最容易受風寒、濕熱侵害，尤其如果經年累月的生活飲食習慣不當，常食冰涼飲品之物，經常吹冷氣等等。雖然鼻塞不見得是由很嚴重的疾病所引起，但也不能小看鼻塞，其所帶來的相關病症更為惱人且糾纏不癒，影響生活與工作情緒至鉅，煞是痛苦。

鼻塞屬主觀的症候，通常由鼻阻力增加，鼻氣流不順暢而起。在成人，鼻阻力占全呼吸道阻力的三分之二。而鼻阻力則源自三個部位：鼻前庭、鼻閥及鼻甲部的鼻道。鼻閥是鼻道最為狹窄的部位，分擔的鼻阻力也最大。鼻閥處管腔截面的大小取決於下鼻甲的充血狀態，若下鼻甲高度充血，即可能導致鼻塞不通。

傳統中醫非常正視鼻子的問題，肺開竅於鼻，鼻為肺系外喉，故稱「鼻為肺之竅」。尤其正在發育中的小孩及正值創業階段、業務繁忙的青年，因常年的鼻塞、或從「一個鼻孔出氣」的困擾，造成呼吸不暢，因缺氧而影響腦部，引起記憶力減退、頭暈頭痛、胸悶、鼻

涕倒流、慢性咳嗽、打呼、耳鳴、眼癢……。以上種種就是鼻塞所衍生的問題。

肺開竅於鼻，肺氣又經鼻出入藉以新陳代謝及氣體交換。因此，鼻塞與肺有著密不可分的關係；經由外感風寒、風熱，或由內因組織細胞炎症反應，而導致一些常見的鼻塞，依其辨證論治、對症下藥有下列數種：

【1】外感風寒，患者肺氣素虛，衛表不固，持續鼻塞，鼻流清涕，噴嚏多，易感冒，畏風寒，此為「肺氣虛寒，衛表不固」的證候；治則以發散風寒為主，減少鼻靜脈海綿組織的充血以降低鼻阻力，如小青龍湯、葛根湯、苓桂朮甘湯之屬。

【2】熱邪毒侵襲，肺經熱盛，肺氣不得宣暢，濕熱邪濁壅結積聚於鼻竅，細菌感染副鼻竇，致鼻塞、流黃稠濃涕、鼻有臭味，此為「濕熱壅滯、邪濁壅結」的證候；治則以宣肺清熱、辛涼解表為主，如麻杏石甘湯、瀉白散之屬。

鼻塞首重預防外感，因此需避免接觸病毒，適當的保溫，避免受涼，適度運動以鍛鍊體魄，增強抵抗力。鼻塞之難纏及不易治療，需要絕對的診察清楚其病因、症狀，再施以適切的治療，千萬不要因循苟且，延誤治療契機。