

賴榮年教授專欄

鼻塞也是要命的健康殺手

一般而言，感冒剛開始影響鼻子的感染時並不嚴重，往往只有症狀，卻不見得有肉眼或觸摸可發現的鼻甲或黏膜的實質變化，這個階段中醫稱為「氣病」。氣病階段一個療程約需一到兩個月。一旦鼻甲持續保持在肥厚狀態或黏膜持續保持充血、有腫脹狀態的實質變化時，有時需超過三個月的治療，甚至於需六個月的調理，這便是到了「血病」的階段。肥厚的鼻甲病情拖久了、複雜了，中醫對治的作戰策略就得更多元、精細。

當鼻塞的症狀由感冒時發生，到日常生活中都會察覺鼻塞的不舒服時，代表風寒外邪所引發的感染後遺症，已經向鄰近的器官、組織入侵。這個過程依個人運動習慣、飲食、生活起居習性的不同，進展速度有很大的不同，對於一般喜歡甜食、澱粉、肥胖、很少運動、平日皆在冷氣房內生活、工作的人而言，鼻塞很快就會成爲一個要命的健康殺手。

睡覺打呼，是最常早期被發現的症狀，對於年幼的小孩，父母很快就會察覺到這個問題；大人則往往是室友或配偶才有機會發現。人在入睡後，由於呼吸道肌肉張力降低，使得呼吸道變得較狹窄，如果再加上鼻腔、鼻咽或口咽有結構上狹窄的情形，將會造成呼吸氣流的進出遇到相當的阻力，而產生打呼的現象；因此也將增加

嘴巴協助代償呼吸的機會。

一個簡單的技巧是醫師詢問病人：「是否早上起床時嘴巴覺得乾？或睡醒第一件事就是想喝水？」更嚴重的情形，是有部份病人夜裡因爲口乾而需起床喝水，導致睡眠中斷的困擾時，代表鼻塞的情形已影響到咽部，將逐步發展出慢性咽炎。

開口前清喉嚨 感冒未痊癒

不論是說話前或言談中，清喉嚨或咳嗽，在開會、演講，或對話中，常令當事者不舒服或自覺社交上沒有禮貌。平日有這些症狀的人，代表先前的感冒外邪沒處理好，於是處於慢性鼻甲肥厚、後咽淋巴發炎結節的病態階段，這類人很容易跟著大家一齊感冒，而且一旦感冒都拖的很久，而感冒時也常常有持續或嚴重的鼻塞。

先前的感冒外邪沒處理好，當再次感冒，症狀則由原本打噴嚏或鼻子癢的症狀，多增加了鼻塞時(nasal congestion、nasal obstruction)，基本上代表把守第一關的鼻功能已經節節失守了。這意謂著鼻甲黏膜充血、肥厚，到已經影響到呼吸道的通暢，影響健康的層面會立刻擴及到周遭鄰近的器官、系統，當鼻塞的症狀開始發生之初，可考慮桂枝湯加白朮、羌活、防風、川芎等藥來消滅肥厚的鼻甲，不過，

不要以為治療後沒有鼻塞的症狀，就代表可以不用吃藥，因為影響層面擴大，也意味著需要花一些時間來調理。

當風寒轉為風熱的治療

從中醫診斷的角度來看，身體被風寒入侵所產生的白血球、巨噬細胞、殺手細胞等身體正規部隊，不但無法強到趨邪外出，反而膠著於鼻部，將局部腫脹的鼻甲、黏膜、組織液等，一一吞噬死掉的細胞並將之分解，最後身體的修復大隊，就跟在後面，搶修被破壞的部位，也因此留下一處處的疤痕。

慢性的病程不僅改變了原來鼻甲、黏膜的結構，往往使得呼吸道被周邊組織包圍而更狹窄，這些轉變在中醫的診斷學視之為「原來的風寒，在體內已逐步轉為風熱。」治療策略要再次修正。此時中醫師不可以再開立如桂枝、麻黃等熱藥了，若如此，反而會助長局部慢性發炎的嚴重性，及拖長破壞組織的時間，中醫當機立斷的是針對體內煽風點火的問題點先下手處理。

以考量「全人整體觀」周到的中醫治療學來看，對於積弱不振的自癒力，為提昇抵抗感冒的戰力，中醫師會考慮處方「柴胡升麻湯」，其中的治療藥有柴胡、桑白皮、荊芥、黃芩、石膏等可以清熱泄火，

由於局部腫脹的鼻甲、黏膜已疤痕累累，中醫認為局部的血液循環，因灼熱而變差，所以加入赤芍，改善進入「血熱」狀態的鼻甲，整個處方溫和的導引外邪排出體外而得以痊癒。

如果病患打呼、夜裡因為口乾而需起床喝水，導致睡眠中斷的困擾時，中醫處方會考慮「柴葛解肌湯」藥方組成有羌活、白芷外，還有柴胡、乾葛、黃芩、白芍、桔梗、生薑、大棗與石膏，其中的羌活、白芷比「柴胡升麻湯」更著重在鼻乾難眠的治療，而方中的甘草、桔梗，更是治療喉嚨痛、喉嚨有痰等慢性咽炎出名的方子。至於對積弱不振的自癒力，留待睡眠狀況改善後，再調整回「柴胡升麻湯」的治療策略。

從上述可知中醫對鼻塞的來龍去脈很重視，不是吃吃抗組織胺，以為鼻子通暢了就沒事了，也因此知道為何病毒性感冒，看中醫比較快好，而且好了也比較不會常常再犯感冒。葛根湯、柴胡升麻湯、柴葛解肌湯、甘桔湯、辛夷散、辛夷清肺湯、清咽利膈湯等都是將外邪由鼻趨逐出境常用的方劑。❤️

作者 · 賴榮年

經歷 · 台北市立聯合醫院陽明院區中醫科
前主任、陽明大學醫學院副教授