



世界華文 媒體集團

醫識力問醫

讀者互助 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew | 電郵: ceasily@sinchew.com.my

☎ 03-7965 8586 | 每週一與週五 11:00-12:00 | easily.sinchew.com.my

新聞夥伴: 光明日報

「姓名不分序」

感謝以下醫生和專業人士，他們同意為《醫識力》讀者解答醫療問題，提供最專業的回答：

- 心臟內科: 高軒醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生, 陳學謙醫生
- 皮膚科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 婦科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 兒科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 老人醫學科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 普通科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 泌尿科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 牙科/口腔科: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 中藥師: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生
- 中醫師: 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生, 李國強醫生

“問醫”與“問藥”詢問電郵: sceasily@sinchew.com.my, 我們會迅速回覆的。



鼻竇炎反覆發作 別急著動刀 先從藥物及生活調整著手

醫生解答:

問: 醫生, 您好。我今年41歲, 因為鼻竇炎的症狀感到非常困擾和擔心。這些年來我找過很多醫生, 中西醫都試過, 但病情總是反反覆覆。

2018年時, 我因為嚴重鼻竇炎去看西醫。那位醫生約了我很多問題, 最後診斷為鼻竇炎。我也問了病因, 結果醫生說可能與我的工作環境有關。那時我在一間沒有窗戶、堆滿文件的房間里工作, 已經做項目書記15年。醫生說我長期吸入紙張粉塵, 導致鼻竇炎。之後她給我噴鼻劑和口服藥。

每當天氣忽冷忽熱時, 我就會出現感冒樣症狀, 非常不舒服。到了2024年, 我的一些鼻毛又嚴重堵塞, 本以为只是天氣引起。有一天我和朋友及客戶時, 聊到鼻竇炎, 那位客戶說他因為鼻竇炎嚴重到臉上都變黃氣色, 我听了非常擔心。

回家後我檢查鼻子, 發現不通氣的一側洞裏有一粒白色的東西堵住。隔天就去看醫生。醫生告訴我, 只要長期使用噴鼻劑和口服藥即可改善, 不要動手術。

但最近天氣變化大, 我的鼻竇炎又復發了, 鼻毛那粒東西又堵住氣道。幾次半夜睡醒到一半, 會突然覺得自己快窒息了。那時我非常害怕, 擔心有一天可能就這樣離開人世。

隔天我又去看醫生, 醫生說如果藥物再無法改善, 就應該考慮手術。

因此我想請問:
1. 鼻竇炎可以不動手術治療嗎?
2. 有沒有更有效的方法能根治鼻竇炎?
3. 長期使用噴鼻劑和口服藥會有副作用嗎?

我害怕動手術, 因為我怕看到刀和血。希望醫生能讓我更了解病情, 也請給我一些合適的解決方案。謝謝。

陳川谷 (耳鼻喉科)

我理解你對慢性鼻竇炎症狀的痛苦與擔憂。感覺自己快要窒息確實非常可怕。而對手術感到害怕也是很自然的事情。讓我們來針對你的問題, 提供一些資訊與可能的解決方法。

首先, 鼻竇炎能否在不手術的情況下治療? 是的, 慢性鼻竇炎通常可以在不必動手術的情況下得到控制。手術一般是最後的選擇。只有在其他治療無效時才會考慮。非手術治療的目標是減少發炎, 清理鼻竇, 並預防病情反覆發作。

常見的非手術治療包括:

- 鼻用類固醇噴劑: 這是治療的核心方法。它能減少鼻黏膜發炎, 幫助改善引流和呼吸。
- 生理鹽水沖洗: 使用洗鼻器或挤压瓶沖洗鼻腔, 可以幫助清除黏液、過敏原及其他刺激物。這是一種簡單且有效保持鼻腔清潔的方法。
- 口服藥物: 醫生可能會在短期內開口服類固醇以減少嚴重的炎症, 或在有細菌感染時開抗生素。如果症狀與過敏有關, 也可能會使用抗組織胺。
- 避免誘因: 如醫生提到, 你的工作環境中的塵埃可能是誘因。找出並避免其他誘因也很重要, 例如吸菸、過敏原、強烈化學物質等。這些都可能引發病情惡化。

墊高枕頭睡覺 減“窒息感”

慢性鼻竇炎的長期解決方案通常需要多方面的配合, 包括藥物與生活方式的調整。
● 持續的醫療管理: 因為你的症狀反覆出現, 與醫生共同制定一個長期治療計劃很重要。不要因為症狀好轉就停止鼻噴劑或其他治療藥物。鼻竇炎往往是慢性疾病, 需要長期管理。

- 檢查潛在原因: 除了塵埃, 你也可能有其他潛在原因, 例如生霉、霉菌、花粉過敏、鼻中隔彎曲, 甚至牙齒感染。耳鼻喉專科醫生能透過檢查與測試來找出根本原因。
- 生活與環境調整:
 - 濕度: 使用加濕器保持空氣潮濕, 特別是在乾燥環境下, 可避免鼻黏膜乾燥減少阻塞。
 - 水分攝取: 多喝水, 幫助稀釋黏液。
 - 睡姿調整: 睡覺時抬高頭部, 墊高枕頭有助於引流, 減少你描述的“快要窒息”感。
 - 蒸氣吸入: 吸入熱水蒸氣或熱水澡, 有助於松解黏液, 緩解鼻塞。
- 你描述的“白色堵塞物”很可能是肥大的鼻甲 (nasal turbinate)。這是過敏性鼻竇炎或慢性鼻竇炎患者最常見的鼻竇原因。藥物可以幫助縮小鼻甲, 但可能會再度增生, 因此醫生才提到手術的可能性。

射頻縮小鼻甲出血少

若需要手術, 我會建議射頻 (Radiofrequency, RF) 鼻甲縮小。這比激

光更好, 因為射頻能量是攝氏60度, 沒有激光攝氏400度所造成的“灼燒”效果。RF手術出血量少, 而且手術後不需要放置鼻塞棉條。傳統的鼻甲切除手術出血多, 且术后鼻塞感非常疼痛不適。相比之下, 射頻縮小鼻甲不會出血或只有極少的出血。

長期使用噴劑與口服藥會有副作用嗎? 這是一個非常重要的問題。副作用風險取決於具體藥物及使用方法。

- 鼻噴劑 (類固醇): 一般來說長期使用是安全的, 因為它屬於低劑量且只作用於鼻腔。系統性副作用少。不過, 長期使用可能有輕微副作用, 例如鼻黏膜乾燥、干燥或流血。務必遵照醫生指示使用。
- 口服藥物:
 - 口服類固醇: 通常只短期使用以控制嚴重發作。若長期使用, 可能導致體重增加、高血壓、骨質疏鬆等副作用。因此醫生會很謹慎。
 - 口服減充血劑: 短期有效, 但長期使用可能導致血壓升高、心悸、失眠等副作用。部分藥用減充血劑若使用超過幾天, 還會導致“反彈性鼻塞”, 使症狀更糟。
 - 抗生素: 長期或頻繁使用可能導致抗藥性, 並破壞體內菌群平衡。

鼻噴劑可長期用 比口服藥安全

最重要的是與醫生保持密切合作, 在有效控制症狀與降低副作用之間取得平衡。醫生所建議的“長期使用”通常是鼻噴劑, 因為它比口服藥物更安全、適合長期管理。

問: 醫生, 你好。我今年30歲, 因為平時包皮過長, 不容易清潔, 也會覺得發炎。所以在10天前做了包皮環切手術。今天早上起床時, 感覺阴茎有些疼痛, 幾乎整個都有點疼。龟头和陰莖部位特別明顯。想請問:
Q1: 手術後第十天出現發癢的情況, 是傷口在愈合時的正常現象嗎?
Q2: 大約需要多久, 傷口才能完全恢復, 不會再有這種刺癢或疼痛的感覺?
Q3: 在恢復期間, 有哪些情況 (例如紅腫、分泌物、刺痛等) 需要特別注意, 並馬上回診?
謝謝。

割包皮10天后發癢 無腫痛分泌物 多屬正常復原現象

醫生解答:

是的, 在包皮環切手術 (割包皮) 後約10天, 阴茎周圍出現輕微發癢是非常常見的情況。通常表示傷口正在愈合。這個階段皮膚與神經末梢正在重新生成, 因此可能會出現發癢或刺痛的感覺。只要沒有出現明顯紅腫、疼痛或分泌物, 輕微發癢屬於正常的恢復現象。

大多數患者會在手術後3至4周內可良好恢復。不過完全愈合 (包括皮膚變得柔軟與有彈性) 可能需要長達6周。腫痛或刺癢感通常會在第二周之後逐漸改善。

建議穿著寬鬆、透氣的內褲, 保持傷口部位清潔干燥, 以減少不適感。在醫生確認完全愈合之前, 應避免性行為或自慰。

若出現以下情況, 應立即回診醫生:

- 傷口周圍紅腫或發熱加劇
- 出現黃色或有臭味的分泌物 (感染徵兆)
- 疼痛劇烈或持續惡化, 止痛藥無法緩解
- 出血不止, 即使使用輕壓也無法停止
- 發燒或寒顫

若沒有以上情況, 僅有輕微發癢, 則可繼續按一般方式照護傷口, 让它自然愈合。

王展翼 (泌尿科)

問: 醫生, 你好。我現在懷孕3個月, 最近牙齒常常出血, 有時還會覺得牙齦腫痛。聽說孕期間看牙要特別小心。
Q1: 請問我這個階段可以去看牙嗎?
Q2: 如果要治療, 什麼時候最合適?
Q3: 需要注意哪些事項?

懷孕不能看牙? 錯! 把握黃金治療期 守護母嬰健康

醫生解答:

懷孕是女性人生的重要階段, 許多准妈妈會關心: 在孕期間能否接受牙科治療? 什麼時候看牙最合適? 又有哪些治療是安全的, 哪些應該避免?

事實上, 孕期的荷尔蒙變化常常導致牙齦炎、牙周病, 甚至加速蛀牙的形成的。如果任由口腔問題惡化, 不僅影響孕兒健康, 也可能對胎兒造成間接影響。因此, 孕期間口健康與牙科治療, 既必要, 也需要科學把握時機。

● 懷孕可分為3個階段:

● 第一孕期 (1-3個月): 胎兒器官正在形成, 對外界因素敏感。除非是嚴重疼痛或感染, 否則一般只建議做緊急處理。

● 第二孕期 (4-6個月): 被視為治療的最佳時期。此階段胎兒相對穩定, 孕兒身體也較適應, 適合進行常規檢查、洗牙、補牙, 甚至拔牙等必要治療。

● 第三孕期 (7-9個月): 孕兒腹部隆起, 平躺時間過長可能造成不適。此階段應盡量避免緊急拔牙等必要治療, 僅處理緊急問題。

● 孕期間可以安全進行的牙科治療, 包括:

- 洗牙: 有助於預防孕期牙齦炎。
- 補牙: 對小範圍蛀牙, 及早處理可避免病情惡化。
- 必要的拔牙: 若有嚴重感染或牙內保留價值不大, 可拔除。
- 局部麻醉: 小劑量麻醉藥物一般是安全的。
- 必要的牙科X光: 在穿戴鉛衣防護的情況下, 攝射劑量極低, 不會影響胎兒。

● 孕期間應避免的項目包括:

- 全身麻醉手術: 對孕兒和胎兒均有風險。
- 複雜或耗時治療: 如植牙、全口修復等, 可擇期至產後進行。
- 牙齒美容項目: 如冷光美白, 并非必要, 建議延後。
- 不當使用藥物: 抗生素和止痛藥須謹慎選擇, 應由醫生評估後再給。

孕兒在產前應主動告知牙醫懷孕周數, 以便醫生制定最安全的治療方案。與此同時, 日常保持良好口腔衛生仍是預防的關鍵, 包括規律刷牙, 適度使用含氟牙膏, 孕吐後及時漱口。

孕期間看牙并非禁忌, 而是需要把握好時機和方式。第二孕期是相對理想的治療窗口期, 部分簡單治療在孕期間完全可以安全進行。口腔健康維護不僅是對孕兒本人的保障, 更是对胎兒的一種間接守護。

侯錦泉 (牙科)