永川醫院

小 嬰 兒 的 鼻 塞

在寶寶第一個月和第二個月大的健兒門診時，小兒科醫師常常被詢問到，寶寶鼻子“哽哽 ”的鼻塞聲，或喉嚨“ 呼嚕呼嚕”痰聲是不是正常。其實這些大多是因爲新生嬰兒的鼻腔和喉軟骨氣管尚未發育成熟所造成的。

嬰兒經常會出現流鼻涕、鼻塞的現象

嬰兒經常會出現流鼻涕、鼻塞 打噴嚏的現象，這是因爲嬰兒鼻腔比較起來，非常得狹窄，鼻竇尚未發育成熟，鼻腔黏膜又特別敏感的緣故。所以，在打過噴嚏、接觸到冷空氣或哭過，常常就會有流鼻涕的現象，而出現鼻塞。更何況嬰兒鼻黏膜和我們大人一樣，每天都會有正常量的分泌物。當前端的分泌物積存久了，會乾燥變硬變成鼻屎塊，阻塞住嬰兒狹窄的鼻腔，伴隨每次的呼吸，造成小嬰兒的鼻子有 哽哽 的鼻塞聲。有時候，小嬰兒打個噴嚏，把鼻屎塊推出鼻腔，鼻塞的情況馬上就改善了。

小嬰兒的鼻塞可能會整晚睡不好

一般人可能不知道，小嬰兒在兩個月大以前，只會用鼻子來呼吸，用口腔來呼吸是後來才慢慢學會的，所以鼻塞會比較難過。其實，鼻腔的功能，主要在加溫和加溼。天氣冷比較會鼻塞的原因，是因爲冰冷的空氣會使得鼻腔黏膜循環加速，造成鼻甲黏膜充血腫脹，以迅速提昇進入肺部空氣的溫度，而鼻甲黏膜的腫脹會使鼻道更狹小、鼻塞更厲害。因此吸入溫暖潮濕的水氣後，有助於鼻塞的解除。

晚上的溫度比白天低，新生的嬰兒剛剛脫離母體對高溫耐受性較好，保溫要較好。有些家長因爲本身非常怕熱，整晚使用空調，造成室溫偏低，或是徹夜用除濕機除濕，除得空氣太乾燥了。敏感一點的小嬰兒，或是上呼吸道有點感染的小寶寶，就很容易因爲鼻塞而睡不好。

如何解除嬰兒鼻塞的症狀？

小嬰兒鼻塞的呼吸困難，不只造成睡不好哭鬧，吃奶時也會有困難，而引起食慾不佳。在這個時候，媽媽可以用熱毛巾來敷鼻子，或是用嬰兒用棉花棒沾點嬰兒油，輕輕的將鼻屎塊和鼻涕擦乾淨，市面上賣的鼻涕吸取器也可以使用。

冬天天冷利用電熱器來取暖，要注意太熱太乾的空氣，小嬰兒的鼻子會不舒服，房間可以吊兩件剛洗過衣服或是濕毛巾來晾乾，空氣就不會太乾燥了。

嬰兒有嚴重鼻塞時，怎麼辦？

永川醫院

嚴重鼻塞時，醫生有時候會建議寶寶吸一點潮濕的水蒸氣，可以利用浴室放熱水瀰漫的蒸氣，或是使用媽媽美容用的蒸臉器噴出來的蒸氣，吸個三、五分鐘後，再清除鼻涕。這種解除鼻塞不適感的效果，會比光用熱毛巾敷鼻子好很多，並且可以有化痰作用。臨床上，如果鼻塞的程度，會嚴重影響小嬰兒的睡眠或食慾時，可以請小兒科醫師開一瓶含有輕微血管收縮成份的鼻滴劑，在睡前或餵食前 15 到 20 分鐘，滴一下嬰兒的鼻子來幫忙，可是使用上不要超過四到五天。口服的抗組織安、僞麻黃素藥物，也會有幫助。一般來說，嬰幼兒的鼻管脆弱狹窄，治療中又很不合作，使用吸鼻子的橡皮管粗到 0.35 公分，抽吸之間，吸力大時，容易傷到黏膜，抽出血絲，使得黏膜更紅腫，也可能會增加感染的機會。所以，嬰兒的鼻塞，不建議使用抽鼻子的方式。