

小嬰兒的鼻塞



新生兒呼吸時老是發出「哽哽」的聲音，有時還會打噴嚏，是感冒？還是鼻子過敏？其實是因為鼻塞了，發生的主要原因如下：

(1) 不成熟的鼻腔結構：

新生兒鼻道狹窄、鼻咽部淋巴組織較肥大，再加上鼻腔黏膜又特別敏感，所以在哭過、灰塵多的地方及接觸到冷空氣時，鼻子黏膜容易腫脹，此時若合併鼻部分泌物增加，自然就會發生鼻塞的現象。

(2) 未定期清除鼻屎：

鼻黏膜每天會分泌正常量的分泌物用來潤溼及過濾吸進的空氣，如果未定期清除鼻屎，放任鼻屎堵住鼻孔，就會產生鼻塞的情況。

(3) 溢吐奶所致：

有些新生兒很會溢吐奶，奶水甚至從鼻孔噴出，若未及時加以清除，黏呼呼的奶水和著鼻涕就會堵塞整個鼻道，使得鼻塞的情況更嚴重。

(4) 新生兒特殊的呼吸型態：

新生兒在出生2~3個月大前只會用鼻子呼吸，之後才逐漸學會鼻塞時用嘴巴呼吸，所以鼻塞時聲音會很大也表現出不舒服的樣子。這種過渡型的鼻塞通常不太會影響到新生兒的餵奶及睡眠，而且在2~3個月齡之後就會逐漸改善，不需要特別的處理。

照護方式

(1) 注意居家環境的整潔以減少鼻黏膜的刺激：

避免毛毯/絨毛玩具或過多雜物堆放在房間、新生兒應與照顧者同室不同床、床單及枕頭套需1-2星期即清洗並更換、不使用掃把/掃地機器人而改以吸塵器+濕抹布打掃以避免揚塵、不讓寵物與新生兒同處一室、不在新生兒面前燃香/燒金紙、不使用如香水、芳香劑，或太過芳香的乳液等香精/香料、及避免接觸直接的香煙或二手煙、三手煙的暴露等。

(詳見背面)

(2) 注意溫濕度變化：

新生兒的鼻腔對於冰冷的空氣相當敏感，冷空氣會讓鼻黏膜更加充血腫脹而讓鼻道更狹小、鼻塞更厲害，所以新生兒鼻塞的情況在冬季也會更加嚴重。因此要注意：睡覺時要穿著貼身保暖衣物、可藉由冷氣或暖氣的使用以保持室溫約26°C、冷風或冷氣不要對著鼻子直吹、天氣太潮濕時則透過除濕機除濕來確保房內相對濕度在60%以下以避免塵蟎孳生、夏季時應著透氣舒適的衣服而使身體乾爽，藉此才能避免鼻塞發生。

(3) 去除鼻腔中的阻塞物：

可以用溫熱毛巾敷住鼻子數分鐘、帶到浴室洗澡、吸入蒸氣，或是直接滴幾滴生理食鹽水/使用噴霧型洗鼻劑到新生兒的鼻孔裡，這些方法都能讓鼻腔較濕潤而使得鼻涕或鼻水更為稀釋。接著，若能直接看到鼻內的阻塞物，可用嬰兒專用棉花棒伸入鼻孔內將之取出，但深度勿超過2公分；若無法看見阻塞物，但感覺有物質累積在鼻腔中，可用吸鼻器將稀釋後的鼻涕或鼻水移除。

(4) 藥物治療：

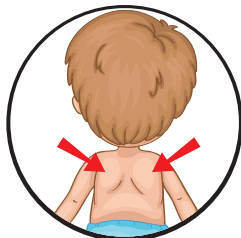
如果鼻塞的程度已經嚴重影響到新生兒的睡眠或食慾時，可以請醫師開立含有抗組織胺及偽麻黃素的藥物來治療，但仍要繼續找出新生兒鼻塞的原因，並遵照醫師指示使用藥物。

注意事項

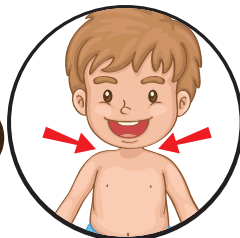
- (1) 因為新生兒新陳代謝快、脂肪少、皮膚薄，所以散熱也非常快，此時若衣服溼濕加上寒涼的環境更容易增加新生兒鼻塞或感冒的發生，所以應保持室內環境的乾淨及通風、減少衣物的覆蓋，並注意新生兒衣物的貼身保暖；而不是「將新生兒全身包得密不通風，卻將室內的冷氣開到最冷」，這種矛盾反而讓新生兒因鼻塞及悶熱而更加的不舒服。
- (2) 若其他家庭成員同時也有感冒的症狀，或是新生兒合併有發燒、嚴重咳嗽、活動力不佳、呼吸費力、發紺、濃黃鼻涕時，代表新生兒感冒甚至是肺部已經有嚴重的感染了，一定要儘速就醫診治。

【如何知道新生兒是不是太熱？】 先以溫暖的手摸一摸新生兒的

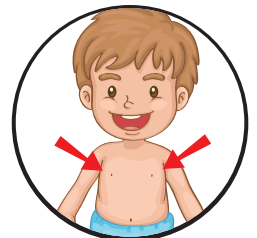
後背上半部



頸部



胸部



來判斷，若是覺得皮膚紅紅的且有微濕的現象，表示新生兒真的太熱而開始流汗了。新生兒的心臟小、血量少、末梢循環差、活動度大，這些原因都會導致手腳的溫度流失較快且摸起來冰冰涼涼的，很容易讓長輩認為是新生兒穿太少而導致手腳冰冷，其實對於新生兒來說是屬於正常的現象。

照顧者可以透過溫度計進行肛溫或是耳溫的測量，得知新生兒的真實體溫，但因為額溫易受外界的干擾而造成誤判，故不建議使用。