

鼻咽癌過來人洗鼻各懷絕技

香港防癌會「同路人」主席 張佩蘭女士

鼻咽癌患者接受放射治療後，鼻咽內經常黏着像痂般的穢物，費盡力氣也無法咯出來；極不舒服。我從患鼻咽癌至今已接近三十年，「洗鼻」是我每天的習慣。方法是手持一滿杯暖鹽水，俯下頭用鼻子徐徐吸入鹽水，讓水順勢將鼻咽內的穢物經口腔沖出來。初學洗鼻時怯手怯腳，弄得滿臉



是水，經過多年苦練，總算得心應手。現在不論是隔夜的穢物，或是進食時不慎卡在鼻咽的食物，也可靠洗鼻沖出來。洗鼻後感到輕鬆自在，連吸口氣都是甜的。

曾參加東區醫院腫瘤科為鼻咽癌病人安排的「洗鼻法」分享會。護士先作簡單的示範，做法是用手倒捏著一只軟膠泵注入暖鹽水，注滿水後將膠泵吸咀插進鼻孔，用手捏着膠泵將水射進鼻孔內。在座不少鼻咽癌的過來人都有「洗鼻」經驗，他們踴躍提出意見，例如：用膠泵注水洗鼻的效果視乎鼻咽內穢物的多寡、膠泵用久會有污垢，用後宜倒放及須經常替換...等。果然是江湖中人，各懷絕技。醫生提醒我們無論用那種方法，須按個人狀況量力而為、特別是引喉管進鼻腔時要加倍小心，以免弄損鼻腔。

抗癌路上，癌患者或須承受治療和後遺症的困擾，香港防癌會「攜手同行 - 癌症家庭支援計劃」的註冊護士、社工為癌患者打氣，透過外展探訪支援他們在治療、護理、營養、情緒、康復、社區資源等方面的需要，歡迎致電 3921-3777，讓我們助癌患家庭走出困局。

感謝 區軼群先生 借出攝影作品。