

ความรู้เรื่องการล้างจมูก



การล้างจมูกคืออะไร

การล้างจมูก คือ การทำความสะอาดโพรงจมูกโดยการใส่หรือหยอดน้ำเข้าไปในจมูก การล้างจมูกจะช่วยชะล้างมูกคราบหรือหนองบริเวณโพรงจมูก และหลังโพรงจมูกออกทำให้โพรงจมูกสะอาด น้ำที่ใช้นำให้ใช้น้ำเกลือ ความเข้มข้น 0.9 % เนื่องจากมีคุณสมบัติช่วยลดความหนืดของน้ำมูก และทำให้เชื้อโรคไม่เจริญเติบโต

การล้างจมูก มีประโยชน์อย่างไร

- ▶ ช่วยล้างมูกเหนียวข้นที่ไม่สามารถระบายออกได้เอง ทำให้โพรงจมูกสะอาด
- ▶ อาการหวัดเรื้อรังดีขึ้น
- ▶ การระบายหนองจากไซนัสดีขึ้น
- ▶ ป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคจากจมูกและไซนัสไปสู่ปอด
- ▶ ช่วยลดจำนวนเชื้อโรคของเสีย สารก่อภูมิแพ้และสารที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารก่อภูมิแพ้
- ▶ ให้ความชุ่มชื้นแก่เยื่อจมูก
- ▶ บรรเทาอาการคัดแน่นจมูก ทำให้หายใจโล่งขึ้น
- ▶ บรรเทาอาการระคายเคืองในจมูก
- ▶ การล้างจมูกก่อนใช้ยาพ่นจมูก จะทำให้ยาพ่นจมูกมีประสิทธิภาพดีขึ้น

ควรล้างจมูกเมื่อไร

- ▶ เมื่อมีน้ำมูกเหนียวข้นจำนวนมาก
- ▶ ก่อนใช้ยาพ่นจมูก

น้ำมูกที่อยู่ภายในโพรงจมูก



การล้างจมูกทำอย่างไร

1. เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก

- 1.1 น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9 % ซึ่งหาซื้อได้จากโรงพยาบาลหรือตามร้านขายยา (น้ำเกลือที่ใช้เหลือให้เททิ้ง ห้ามนำกลับมาใช้ใหม่หรือเทกลับเข้าขวดน้ำเกลือเดิม)
- 1.2 ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ
- 1.3 กระจกนิรภัยพลาสติกขนาด 10-20 ซีซี (ไม่ใช่เข็ม)
- 1.4 ภาชนะรองน้ำมูกและเสมหะ
- 1.5 กระดาษทิชชู

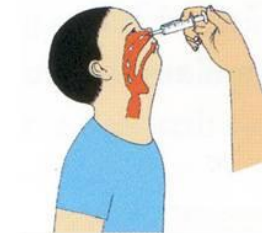
2. วิธีล้างจมูก

- 2.1 ล้างมือให้สะอาด
- 2.2 เทน้ำเกลือใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ใช้กระบอกฉีดยา ดูดน้ำเกลือจนเต็ม
- 2.3 ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูก

วิธีฉีดน้ำเกลือในเด็กโต มี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1

- 1.1 แหงนหน้าเล็กน้อย
- 1.2 สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง โดยวางปลายกระบอกฉีดยาชิดรูจมูกด้านบน
- 1.3 กลั้นหายใจหรือหายใจทางปาก (เพื่อป้องกันการสำลัก)



1.4 ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูกครั้งละประมาณ 5 ซี.ซี. หรือปริมาณมากที่สุดเท่าที่เด็กจะทนได้ หลังจากนั้นให้สั่งน้ำมูกออกทันที โดยสั่งน้ำมูกพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) ไม่ควรกลั้นหายใจเพื่อกักน้ำเกลือให้ค้างในจมูกนาน บ้วนน้ำเกลือและน้ำมูกส่วนที่ไหลลงคอทิ้ง บ้วนเสมหะในคอออก

- 1.5 ทำซ้ำ หลาย ๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก

วิธีที่ 2

- 2.1 ก้มหน้าเล็กน้อยหรืออยู่ในท่าศีรษะตรง
- 2.2 สอดกระบอกล้างจมูกเหมือนวิธีที่ 1
- 2.3 หายใจทางปากหรือกลืนหายใจ
- 2.4 ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูกจนน้ำเกลือและ น้ำมูกไหลออกทางปากหรือไหลย้อนออกทาง จมูกอีกข้าง
- 2.5 สั่งน้ำมูกพร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) บ้วนน้ำเกลือและน้ำมูกส่วนที่ไหลลงคอทิ้ง บ้วนเสมหะในคอออก
- 2.6 ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งในแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูกออกมา

(หมายเหตุ: วิธีนี้ต้องใช้น้ำเกลือล้างจมูกจำนวนมาก)

วิธีทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก

ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง ด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน ล้างด้วยน้ำประปาจนหมด น้ำสบู่ ผึ่งให้แห้ง

ควรล้างจมูกบ่อยแค่ไหน

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกมากแน่นจมูก หรือก่อนใช้ยาพ่นจมูก แนะนำให้ทำในช่วงท้องว่างเพราะจะได้ไม่เกิดอาการอาเจียน

การล้างจมูกมีอันตรายหรือไม่

ถ้าทำได้ถูกต้องและในเวลาที่เหมาะสม ไม่น่าจะมีอันตราย อาจมีอันตรายเกิดขึ้นได้ เช่น การสำลัก การนำเชื้อเข้าไปในโพรงไซนัส ปัญหาการสำลัก จะไม่เกิดขึ้น ถ้าได้เรียนรู้วิธีการล้างจมูกที่ถูกต้อง และควรล้างจมูกก่อนเวลารับประทานอาหารหรือรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไป เพื่อป้องกันการอาเจียน หรือสำลัก



น้ำเกลือ และอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกต้องสะอาด โดยเฉพาะน้ำเกลือ ไม่ควรใช้ขวดใหญ่เพราะการเปิดทิ้งไว้ และใช้ต่อเนื่องนานกว่าจะหมด จะทำให้มีเชื้อโรคสะสมอยู่ได้ โดยทั่วไปใช้ขวดละ 100 ซีซี เพื่อให้หมดเร็ว จะได้ไม่เกิดการติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ควรล้างจมูกเมื่อมีน้ำมูกเหนียวข้นจำนวนมาก (ถ้ามีน้ำมูกใสและมีจำนวนเล็กน้อยให้สั่งออกมา) หลังฉีดน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกให้สั่งน้ำมูกออกทันที ไม่ควรกลืนหายใจเพื่อกักน้ำเกลือให้ค้างในจมูกนานเพราะน้ำเกลืออาจจะไหลย้อนไปในไซนัส และการสั่งน้ำมูกให้สั่งเบา ๆ และไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง เพราะอาจทำให้แก้วหูทะลุได้



การล้างจมูก สำหรับเด็กโต



ด้วยความปรารถนาดี....

กลุ่มงานโสต ศอ นาสิกวิทยา

โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0-7534-0250 ต่อ 4525, 4526

โทรสาร 0-7534-3066



SCAN ME

...1 ตุลาคม 2565...