

วิธี "ล้างจมูก" ที่ถูกต้อง



ทำไมเราต้องล้างจมูก?

เพื่อชะล้างเอาน้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในจมูกออกไป บรรเทาอาการคัดจมูก ลดน้ำมูก และเชื้อโรค และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับยาชนิดพ่นจมูก

พร้อมประโยชน์
ของการล้างจมูก



ใครควร ล้างจมูก



- เป็นโรคภูมิแพ้
- เป็นโพรงจมูก หรือไซนัสอักเสบ
- เข้ารับการผ่าตัดเยื่อจมูกจากอาการไซนัสอักเสบ

- เป็นโรคหอบหืด ที่ต้องใช้ยาพ่นเป็นประจำ
- เป็นหวัด คัดจมูก ชนิดที่มีน้ำมูก หรือเสมหะมากๆ จนรบกวนการหายใจ

วิธีล้างจมูกที่ถูกต้อง

1.



อุ่นน้ำเกลือให้อุณหภูมิเหมาะสมกับเยื่อจมูก หากไม่ได้อุ่นน้ำเกลือก่อนนำมาล้างจมูก อาจทำให้คัดจมูกได้

2.



ควรล้างจมูกในโต๊ะและเตรียมภาชนะ มารองรับน้ำเกลือหลังล้าง

3.



ใช้กระบอกฉีดยาที่แพทย์จ่ายให้ ตูดน้ำเกลือในปริมาณน้อยๆ ก่อน ผู้ใหญ่ 10-15 ซีซี เด็ก 5 ซีซี

4.



- 4.1 นั่งโน้มตัวไปข้างหน้า ก้มหน้าเล็กน้อย เริ่มล้างจมูกข้างที่มีอาการคัดจมูกน้อยกว่า
- 4.2 นำปลายกระบอกฉีดยา ใส่เข้าไปในจมูกข้างที่จะล้างเล็กน้อย อ้าปากไว้หายใจเข้าเต็มที่แล้วกลืนหายใจไว้
- 4.3 กั้นกระบอกสูบของกระบอกฉีดยาเบาๆ ให้น้ำเกลือไหลเข้าไปในจมูกข้าง

5.



หลังจากล้างเสร็จ สั่งน้ำมูก หรือน้ำเกลือที่ค้างอยู่ในโพรงจมูกออก ล้างข้างกว่าจมูกจะโล่ง

6.



ล้างอุปกรณ์ให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน แล้วล้างด้วยน้ำจนสะอาด (หากใช้กระบอกฉีดยาที่ทำจากพลาสติกเป็นภาชนะในน้ำเดือด 5 นาทีแล้วจึงใช้ใหม่)



ข้อมูล : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล