

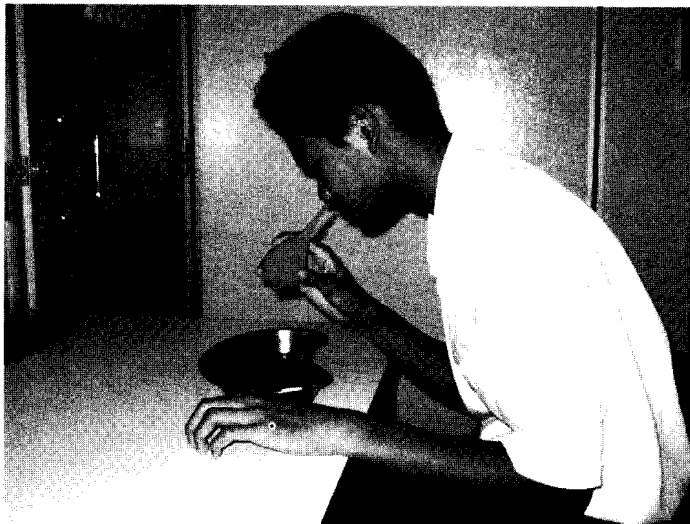
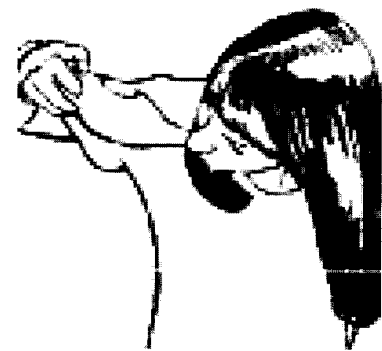
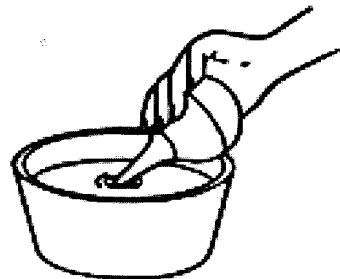
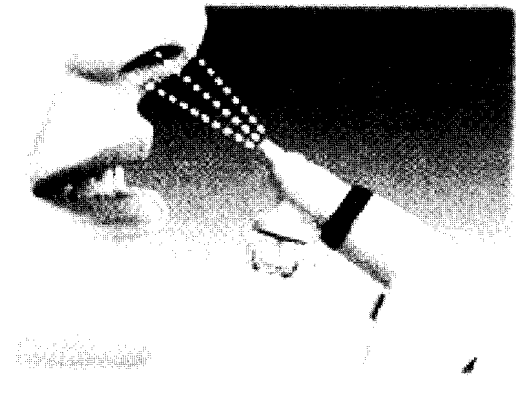
คำแนะนำในการล้างจมูก

การล้างจมูก เป็นการชะล้างเอาน้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในจมูก ซึ่งเกิดจากการอักเสบในโพรงจมูกและไซนัส หรือคราบสะเก็ดแข็งของเยื่อบุจมูกหลังการผ่าตัดจมูกและไซนัส หรือหลังการฉายแสงออก ด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ เพื่อให้โพรงจมูกและบริเวณรูเปิดของไซนัส สิ่งทำให้บรรเทาอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ทั้งที่ไหลออกมาข้างนอก และไหลลงคอ. การล้างจมูกจึงมีประโยชน์ในผู้ป่วยที่เป็นโรคจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ หรือ “หวัด”, โรคไซนัสอักเสบ, โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้, โรคจมูกอักเสบเหี่ยวฝ่อ หรือผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดจมูกและไซนัส. นอกจากนี้ การล้างจมูกก่อนการพ่นยาในจมูก จะทำให้ยาสัมผัสกับเยื่อบุจมูกได้มากขึ้น ออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น การล้างจมูกมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ควรอุ่นน้ำเกลือก่อนการล้างจมูกเสมอ โดยให้มีอุณหภูมิพอเหมาะกับการเยื่อบุจมูก การใช้น้ำเกลือที่ไม่ได้อุ่นล้างจมูก อาจทำให้เกิดการคัดจมูกหลังการล้างได้. การอุ่นน้ำเกลือสามารถทำได้โดยต้มน้ำประปาให้เดือดในหม้อต้ม ซึ่งมีขนาดใหญ่พอที่สามารถใส่ขวดน้ำเกลือเพื่อลงไปอุ่นได้ หลังจากนั้นปิดไฟ แล้วนำขวดน้ำเกลือที่แพทย์จ่ายให้ใส่ลงไปในน้ำเดือดประมาณ 5 นาที (ขวดน้ำเกลือที่ซื้อมาจากโรงพยาบาล สามารถทนความร้อนได้) แล้วนำขวดน้ำเกลือขึ้น มาเทใส่ภาชนะปากกว้าง เช่น ชาม ในขนาดพอประมาณที่จะทำการล้างในเวลาสั้นๆ. ในกรณีที่อยากทำน้ำเกลือไว้ล้างเอง อาจทำได้โดยต้มน้ำประปาในขนาด 1 ขวด (ขนาด 750 มล.) ในหม้อต้มให้เดือด หลังจากนั้นใส่เกลือแกง หรือเกลือป่นที่ใส่ปรุงอาหารลงไป 1 ช้อนชา แล้วคนให้เข้ากัน หลังจากนั้นปิดไฟ และตั้งทิ้งไว้ให้อุ่น (น้ำเกลือที่เตรียมเอง ควรใช้ภายใน 1 วันเท่านั้น ที่เหลือควรทิ้งไป) ก่อนนำน้ำเกลือที่อุ่นแล้วนั้นมา



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 มหาวิทยาลัยมหิดล



ล้างจมูก ควรทดสอบกับหลังมือก่อน น้ำเกลือควรจะอุ่นในขนาดที่หลังมือทนได้.

2. ควรล้างจมูกบนโต๊ะ โดยหาภาชนะมารองรับ น้ำเกลือหลังล้างที่จะออกมาทางจมูก และปาก เช่น ชาม หรือกะละมัง หรือล้างในอ่างล้างหน้า.

3. ใช้ลูกลูยางแดง หรือกระบอกฉีดยาที่แพทย์จ่ายให้ ดูดน้ำเกลือที่อุ่นได้ที่แล้วในขนาดน้อยๆ ก่อน เช่น ประมาณ 10-15 มล. ในผู้ใหญ่ หรือประมาณ 5 มล. ในเด็ก.

4. ผู้ที่จะล้างจมูกควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้า และก้มหน้าเล็กน้อย อยู่เหนือภาชนะรองรับน้ำเกลือหลังจากที่ล้างแล้ว ซึ่งวางอยู่บนโต๊ะ หรืออยู่เหนืออ่างล้างหน้า ควรเริ่มล้างจมูกข้างที่โล่งกว่า หรือคัดน้อยกว่าก่อน.

5. ควรนำปลายของลูกลูยางแดง หรือปลายกระบอกฉีดยา ใส่เข้าไปในจมูกข้างที่จะล้างเล็กน้อย อ้าปากไว้ แล้วหายใจเข้าเต็มที่ และกลั้นหายใจไว้.

6. บีบลูกลูยางแดง หรือต้นกระบอกสูบของกระบอกฉีดยาเบาๆ ให้น้ำเกลือไหลเข้าไปในจมูกข้างๆ หลังจากให้น้ำเกลือส่วนใหญ่ไหลออกมาจากจมูก และ/หรือปากแล้ว ให้หายใจตามปกติได้. ข้อสำคัญคือระหว่างที่ดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก จะต้องกลั้นหายใจไว้ มิฉะนั้นอาจหายใจเอาน้ำเกลือลงไปยังกล่องเสียงและหลอดลมทำให้เกิดการสำลักได้.

7. หลังจากที่คุณเคยกับการล้างจมูกและรู้จักหะของการหายใจแล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณของน้ำเกลือในการล้างแต่ละครั้งขึ้นเรื่อยๆ การล้างจมูกให้ได้ประสิทธิภาพในการชำระล้างโพรงจมูกให้สะอาดนั้น ควรจะดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกทุกทิศทาง เช่น ทางขวา ซ้าย ด้านบนและล่างของโพรงจมูก เพื่อ

ชะล้างน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกในโพรงจมูกออกได้ทั่วทั้งโพรงจมูก และออกมากที่สุดเท่าที่จะมากได้. หลังจากฉีดล้างโพรงจมูกข้างใดข้างหนึ่ง ควรจะมีน้ำเกลือไหลออกจากโพรงจมูกอีกข้าง ถึงจะเป็นการล้างที่ถูกต้องคือ มีปริมาณของน้ำเกลือที่ใช้ล้างในแต่ละครั้ง และมีความแรงของน้ำเกลือที่ฉีดเข้าไปเพียงพอ ควรล้างโพรงจมูกสลับข้างไปเรื่อยๆ เช่น หลังล้างข้างซ้าย ก็ควรย้ายไปล้างข้างขวา แล้วสลับกันไปมา.

8. การล้างจมูกแต่ละครั้งนั้น ควรล้างจนกว่าจะรู้สึกว่างจมูกโล่ง ไม่มีน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกอะไรค้างในจมูก และควรล้างจนกว่าน้ำเกลือที่ออกมาจากจมูก และ/หรือปาก จะใสเหมือนกับน้ำเกลือที่ฉีดเข้าไปในโพรงจมูก จึงจะหยุดการล้างได้.

9. หลังจากล้างเสร็จ สามารถสั่งน้ำมูก หรือน้ำเกลือที่ค้างอยู่ในโพรงจมูก และบ้วนน้ำเกลือ และน้ำมูกส่วนที่เหลือลงคอรวมทั้งเสมหะในคอออกมาได้. การล้างจมูกอย่างถูกต้องบ่อยๆ จะไม่เกิดโทษหรืออันตรายต่อจมูก หรือร่างกาย ในทางตรงกันข้ามจะมีประโยชน์โดยช่วยล้างน้ำมูก สิ่งสกปรกที่ค้างอยู่ในโพรงจมูกออก. ดังนั้น ในช่วงวันหยุด ถ้าล้างเพิ่มได้ ก็ควรจะทำ ควรล้างจมูกก่อนการอบจมูกด้วยไอน้ำเดือด หรือการพ่นยาในจมูกเสมอ. แนะนำให้ล้างจมูกก่อนเวลารับประทานอาหาร (ขณะท้องว่าง) หรือหลังรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไป เพื่อป้องกันการอาเจียนหรือสำลัก.

10. หลังล้างจมูกเสร็จทุกครั้ง ควรล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน แล้วล้างด้วยน้ำประปาจนสะอาด (ในกรณีที่ใช้ลูกลูยางแดง หรือกระบอกฉีดยาที่ทำจากแก้ว หลังจากล้างแล้วควรนำมาต้มกับน้ำเดือด ประมาณ 5 นาที) แล้วผึ่งให้แห้ง.