

วิธีล้างจมูกทำอย่างไร?

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนทำการล้างจมูกทุกครั้ง
2. ล้างจมูกออกก่อนล้างจมูก
3. เทน้ำเกลือใส่ภาชนะสะอาดที่เตรียมไว้
4. ใช้กระบอกฉีดยาพลาสติกดูดน้ำเกลือขึ้นในปริมาณ 10-15 ซีซี หรือจนเต็มกระบอกฉีดยา
5. ยืนหรือนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าอยู่เหนืออ่างล้างหน้าหรือภาชนะรองรับน้ำเกลือ ควรเริ่มล้างจมูกข้างที่โล่งกว่าหรือคิดแน่นอนน้อยกว่าก่อน

8. ทำซ้ำหลายๆ ครั้งในแต่ละครั้งในแต่ละข้าง เพื่อให้ น้ำเกลือชำระล้างให้ทั่วจมูก การล้างจมูกแต่ละครั้งนั้น ควรล้างจนรู้สึกว่างจมูกโล่ง ไม่มีน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกคั่งค้างในจมูกและควรล้างจนน้ำเกลือที่ออกมาจากจมูกและปากใสเหมือนน้ำเกลือที่ยังไม่ได้ฉีดเข้าไปในจมูกจึงจะหยุดล้างได้
9. เมื่อสิ้นสุดการล้างจมูก ต้องล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาด
10. ล้างมือให้สะอาดหลังการล้างจมูกทุกครั้ง

การทำความสะอาดอุปกรณ์ล้างจมูก

ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาดทั้งภายในและภายนอกหลังการใช้ทุกครั้ง ด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจานล้างตามด้วยน้ำสะอาดจนหมดน้ำสบู่ แล้วผึ่งให้แห้ง

6. ก้มหน้าเล็กน้อย สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง โดยวางปลายกระบอกฉีดยาชิดรูจมูกด้านบน แล้วกลืนหายใจ
7. ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในรูจมูกจนหมดกระบอกฉีดยาหลังจากนั้นน้ำเกลือส่วนใหญ่จะไหลออกมาจากจมูกและ/หรือปากให้หายใจตามปกติได้ ผู้ทำการล้างสามารถสั่งน้ำมูกหรือน้ำเกลือที่คั่งค้างอยู่ในโพรงจมูกและขวนน้ำเกลือและน้ำมูกส่วนที่ไหลลงคอ รวมทั้งขวนเสมหะในคอออกมาได้

ที่ปรึกษา

ผศ.นพ. เวลิมชัย ชินตระการ
นพ.บุญสาม รุ่งภูวภัทร
ดร.ณัฏฐ์ กาญจนคุณทร
รวิ อยู่สำราญ

ผู้เรียบเรียง

หน่วยตรวจโรคผู้ป่วยนอก โสต คอ นสิก
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

จัดทำโดย

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



การล้างจมูก



<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>

การล้างจมูก

เป็นการทำความสะอาดในโพรงจมูกด้วยน้ำเกลือเพื่อชำระล้าง น้ำมูก หนอง ซึ่งเกิดจากการอักเสบในโพรงจมูก รวมทั้งเป็นการชำระล้างสิ่งแปลกปลอมหรือคราบสะเก็ดแข็งของเยื่อโพรงจมูกภายหลังการผ่าตัดโพรงอากาศข้างจมูก หรือหลังการฉายแสงเนื่องจากน้ำเกลือมีคุณสมบัติช่วยลดความหนืดของน้ำมูก และยังทำให้เชื้อโรคไม่เจริญเติบโต



ทำไมต้องล้างจมูก

- เพื่อให้สิ่งแปลกปลอม เลือด น้ำหนอง หรือน้ำมูกที่แห้ง เกาะกรัง และเชื้อโรคออกจากจมูก ช่วยให้โพรงจมูกและบริเวณรูเปิดของโพรงอากาศข้างจมูกโล่ง
- ทำให้โพรงจมูกสะอาดและไม่มีการอักเสบ
- ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก อาการระคายเคืองจมูก ลดปริมาณน้ำมูก ทั้งที่ไหลออกมาข้างนอกและไหลลงคอ ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น
- ช่วยลดอาการบวมภายในโพรงจมูก
- ช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่เยื่อโพรงจมูก
- เพื่อป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคจากโพรงจมูก และโพรงอากาศข้างจมูกไปสู่ปอด
- เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการพ่นยาในจมูก จะทำให้ยาสัมผัสกับเยื่อโพรงจมูกได้มากขึ้น ออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น



อุปกรณ์ที่ใช้ในการล้างจมูก



1. กระบอกฉีดยาพลาสติก (Syringe) ขนาด 10-20 ซีซี
2. น้ำยาล้างจมูกทั่วไปใช้น้ำเกลือปกติความเข้มข้น 0.9% สามารถหาซื้อได้จากโรงพยาบาล หรือร้านขายยาทั่วไป หรืออาจผสมน้ำเกลือเองตามสัดส่วนในหัวข้อต่อไป
3. ภาชนะสำหรับใส่น้ำเกลือ อาจเป็นแก้วน้ำ หรือถ้วยสะอาด ควรเลือกภาชนะปากกว้างเพื่อสะดวกในการทำทำความสะอาด
4. ภาชนะรองรับน้ำเกลือที่มีน้ำมูก หนอง สิ่งแปลกปลอม หรือเสมหะปนออกมาหลังการล้างจมูก ที่จะออกมาทางจมูกและปาก เช่น ชามปากกว้าง หรือกะละมัง หรือล้างในอ่างล้างหน้า
5. กระดาษชำระ หรือผ้าขนหนูสะอาดสำหรับเช็ดน้ำที่เปื้อนขณะทำการล้างจมูก

การเตรียมน้ำเกลือล้างจมูกที่บ้าน

ในกรณีที่ต้องการทำน้ำเกลือไว้ล้างจมูกเอง อาจทำได้โดย ต้มน้ำประปาในขนาด 1 ขวดแม่โง (750 ซีซี) ในหม้อต้มให้เดือด หลังจากนั้นใส่น้ำเกลือแกงหรือเกลือป่นที่ใช้ปรุงอาหารลงไป 1 ช้อนชา (5 ซีซี) แล้วคนให้เข้ากัน หลังจากนั้น จึงปิดไฟ และตั้งทิ้งไว้ให้อุ่น (น้ำเกลือที่เตรียมเอง ควรใช้ภายใน 1 วันเท่านั้น ที่เหลือควรทิ้งไป) ก่อนนำน้ำเกลือมาล้างจมูก ควรทดสอบกับหลังมือก่อน น้ำเกลือควรจะอุ่นในขนาดที่หลังมือทนได้



ควรล้างจมูกเวลาใด?

- วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือช่วงตื่นนอนตอนเช้า และก่อนเข้านอน
- รู้สึกว่ามีน้ำมูกจำนวนมาก หนองขึ้น หรือรู้สึกคัดแน่นจมูก
- ก่อนใช้ยาพ่นจมูก
- ควรล้างจมูกก่อนการรับประทานอาหาร หรือรับประทานยาแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไป เพื่อป้องกันการอาเจียน หรือสำลักในขณะต้องอึ้ม

