

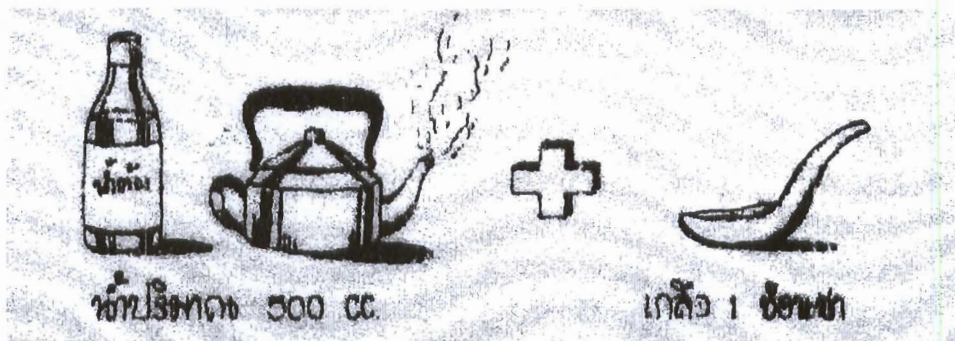
# วิธีการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ

ศ. นพ. ปกิต วิทยานนท์

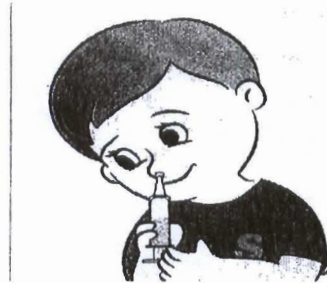
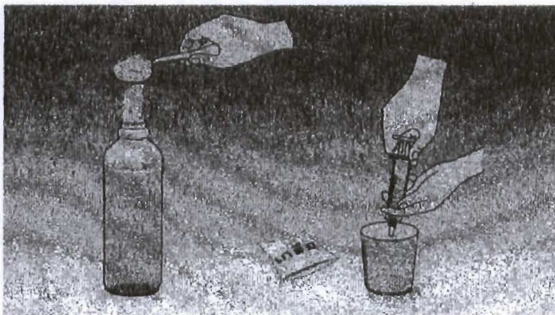
อาการคัดจมูกและมีน้ำมูกมาก จะพบได้ในผู้ป่วยที่เป็น โรคภูมิแพ้ และเป็นโรคโพรงไซนัสอักเสบ อาการดังกล่าวสามารถที่จะรักษาได้ง่ายๆ โดยการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ น้ำเกลือที่ผ่านเข้าไปในจมูกจะชะล้างน้ำมูก หนอง และสารที่ไม่ต้องการออกจากโพรงจมูก ทำให้ผู้ป่วยหายใจได้สะดวกขึ้น และหายจากโรคได้เร็วขึ้น

## วิธีการ

1. เตรียมน้ำเกลือโดยใช้น้ำต้ม หรือน้ำสะอาดสำหรับดื่มปริมาณ 500 C.C. ใส่เกลือสะอาดประมาณ 1 ช้อนชา เขย่าผสมเข้ากันให้ดี



2. เทน้ำเกลือที่ผสมแล้วลงในแก้วสะอาด แล้วใช้ syringe 10 c.c. ดูดน้ำเกลือเข้าไปให้เต็ม



3. ยื่นโถล้างหน้า ก้มหน้าเล็กน้อย สอด syringe เข้าไปในรูจมูก ฟันน้ำเกลือเข้าในจมูก ขณะที่ก้มหน้าหายใจ น้ำเกลือจะถูกฟันเข้าไปสู่โพรงจมูกแล้วไหลออกมาข้างเดียวกัน หรือออกมาจากรูจมูกอีกข้างหนึ่ง หรืออาจจะไหลลงคอ บางครั้งอาจจะมีหนองไหลออกมาด้วย ทำทั้ง 2 ข้าง โดยใช้น้ำเกลือล้างข้างละ 1 syringe อาจจะเสบบวมเล็กน้อย แต่จะไม่มีปัญหาใดๆ ต่อสมองและหู



- A. หลังจากล้างจมูกแล้ว ผู้ป่วยอาจจะจาม และมีน้ำมูกไหลออกมาอีกได้ ให้ล้างน้ำมูกให้หมด (หรือล้างจมูกอีกครั้งหนึ่ง) แล้วพ่นยา พ่นจมูก ตามที่แพทย์แนะนำ
- B. ไม่ควรชะล้างจมูกในช่วงที่จมูกมีเลือดออกได้ง่าย หรือในกรณีที่แพทย์ไม่แนะนำให้ล้างจมูก