



“การล้างจมูกสำหรับเด็กโต”

โดย ผศ.พญ.ไอลดา ศรีสิงห์

ประโยชน์ของการล้างจมูก

ควรล้างจมูก...เมื่อใด?

1. เมื่อน้ำมูกเหนียวข้นจำนวนมาก
2. ไซนัสอักเสบหรือมีน้ำมูกไหลลงคอประจำ
3. อาการหวัดเรื้อรัง
4. โรคภูมิแพ้ทางจมูก/แพ้อากาศ
5. มีอาการคัดจมูกหรือแน่นจมูก

1. ช่วยล้างมูกเหนียวข้นที่ไม่สามารถระบายออกได้เอง ทำให้โพรงจมูกสะอาด
2. อาการเป็นหวัดเรื้อรังดีขึ้น
3. การระบายหนองจากไซนัสดีขึ้น
4. ป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคทางจมูกและไซนัสไปสู่ปอด
5. ช่วยลดจำนวนเชื้อโรค ของเสีย สารก่อภูมิแพ้ และสารที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารก่อภูมิแพ้
6. ให้ความชุ่มชื้นแก่เยื่อจมูก
7. บรรเทาอาการคัดแน่นจมูกทำให้หายใจโล่งขึ้น
8. บรรเทาอาการระคายเคืองในจมูก
9. การล้างจมูกก่อนการใส่ยาพ่นจมูกจะทำให้ยาพ่นจมูกมีประสิทธิภาพดีขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก



น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9% หาซื้อได้จากโรงพยาบาลหรือตามร้านขายยา



ถ้วยหรือแก้วสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ



ลูกยางแดง / กระบอกฉีดยาพลาสติก (ไม่ใส่เข็ม) 3-10 ซีซี



กระดาษทิชชู





วิธีล้างจมูกที่ถูกต้อง

วิธีที่ 1

1. ควรล้างจมูกบริเวณอ่างล้างหน้า
2. ล้างมือให้สะอาด หลังจากนั้นเทน้ำเกลือลงในแก้วที่เตรียมไว้
3. ก้มหน้าเล็กน้อย หรืออยู่ในท่าศีรษะตรง สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกทีละข้าง โดยวางปลายกระบอกฉีดยาชิดรูจมูกด้านบน
4. หายใจทางปาก หรือกลั้นหายใจ (ป้องกันการสำลัก)
5. ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูกจนน้ำเกลือและน้ำมูกไหลออกทางปาก หรือไหลย้อนออกทางจมูกอีกข้าง
6. สั่งน้ำมูกพร้อมกันทั้งสองข้าง บ้วนน้ำเกลือและน้ำมูกที่ไหลลงคอทิ้ง
7. ทำซ้ำหลายๆครั้งในแต่ละข้าง จนไม่มีน้ำมูกออกมา

วิธีที่ 2

1. แหงนหน้าขึ้นเล็กน้อย
2. สอดกระบอกฉีดยาเหมือนวิธีที่ 1
3. หายใจทางปาก หรือกลั้นหายใจ (ป้องกันการสำลัก)
4. ฉีดน้ำเกลือเข้าจมูกครึ่งละประมาณ 5 ซีซี หรือปริมาณมากที่สุดเท่าที่เด็กจะทนได้ จากนั้นให้สั่งน้ำมูกออกพร้อมกันทั้งสองข้างทันที บ้วนน้ำเกลือและน้ำมูกที่ไหลลงคอทิ้ง
5. ทำซ้ำหลายๆครั้ง จนในรูจมูกแต่ละข้างไม่มีน้ำมูก





วิธีทำความสะอาดอุปกรณ์

ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ในการล้างจมูกให้
สะอาดทุกครั้งด้วยน้ำสบู่ และล้างตาม
ด้วยน้ำสะอาดจนหมดน้ำสบู่ แล้ววาง
คว่ำในภาชนะที่สะอาด



ข้อควรระวัง

หลังฉีดน้ำเกลือเข้าโพรงจมูก ไม่ควร
กลืนหายใจเพื่อกักน้ำเกลือให้ค้างใน
จมูกนาน และควรสั่งน้ำมูกเบาๆ ไม่ควร
อุดรูจมูกอีกข้าง เพราะอาจทำให้แก้วหู
ทะลุได้