



การล้างจมูกใน เด็กโต



การล้างจมูก คือ การทำความสะอาด

โพรงจมูกโดยการใส่หรือหยอดน้ำเกลือที่มีความเข้มข้น 0.9% เข้าไปในจมูกช่วยชำระคราบ
น้ำมูกหรือหนองทำให้โพรงจมูกสะอาด

อุปกรณ์ในการล้างจมูก



แผนกผู้ป่วยนอก คลินิกโรคภูมิแพ้ภูมิคุ้มกัน
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

1. น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9%
หาซื้อได้จาก ร.พ
และร้านขายยา
2. ภาชนะสำหรับใส่น้ำเกลือ
3. กระบอกจดยาพลาสติก
เด็กเล็ก ใช้ขนาด 5-10 ซีซี
เด็กโต ใช้ขนาด 10-15 ซีซี
ผู้ใหญ่ ใช้ขนาด 15-20 ซีซี

4. ภาชนะใส่น้ำ
ล้างจมูกหรือ
อ่างน้ำล้างหน้า
5. กิ๊ชชู หรือผ้า
สะอาดสำหรับเช็ด



ขั้นตอนในการล้างจมูก



**การล้างจมูก ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
หรือมากกว่า ถ้ามีน้ำมูกหรือคัดจมูกมาก**

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ให้เด็กก้มหน้าเล็กน้อยหรือ
อยู่ในท่าศีรษะตรง ค่อย ๆ
สอดปลายกระบอกจดยาชิด
ด้านบนของรูจมูกทีละข้าง
3. หายใจทางปาก หรือกลืน
หายใจหรือออกเสียง "อา"
เพื่อป้องกันการสำลัก
4. จัดน้ำเกลือเข้าไปในจมูก จน
น้ำเกลือและน้ำมูกไหลออกมา
ทางปากและจมูกอีกข้าง
5. ล้างจมูกพร้อมกันทั้ง
2 ข้าง บ้วนน้ำเกลือ
และน้ำมูกที่ไหลลงคอทั้ง
6. ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง
แต่ละข้างจนน้ำมูก
ภายในจมูกและคอหมด
หรืออาการคัดจมูกดีขึ้น

