

คำแนะนำในการล้างจมูก

การล้างจมูก เป็นการชะล้างเอาน้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในจมูก

การล้างจมูกมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1 ให้เด็กนั่งหรือยืน โน้มตัวไปข้างหน้า และก้มหน้าเล็กน้อย
- 2 ค่อย ๆ สอดปลายกระบอกฉีดยา และค่อย ๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5 - 1 ซีซีหรือเท่าที่เด็กทนได้ (ประมาณ 10-15 ซีซี ในผู้ใหญ่ หรือประมาณ 5 ซีซี ในเด็กโต) พร้อมกับสั่งให้เด็กกลืนน้ำเกลือที่ไหลลงคอเป็นระยะ ๆ ระหว่างฉีดน้ำเกลือ หรือให้บ้วนทิ้ง(ในขณะที่ฉีดน้ำเกลือเข้าไปนั้นต้องกลืนหายใจตลอดเวลาที่ฉีดเข้าไปเพื่อป้องกันการสำลักน้ำเกลือ โดยน้ำเกลือที่เข้าจมูกข้างหนึ่งจะออกมาจากจมูกอีกข้างหนึ่งหรืออาจจะออกทางปากก็ได้)
- 3 สั่งน้ำมูกพร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ควรอุดรูจมูกอีกข้าง)
- 4 ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก



คำแนะนำในการล้างจมูก

การล้างจมูก เป็นการชะล้างเอาน้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในจมูก

การล้างจมูกมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1 ให้เด็กนั่งหรือยืน โน้มตัวไปข้างหน้า และก้มหน้าเล็กน้อย
- 2 ค่อย ๆ สอดปลายกระบอกฉีดยา และค่อย ๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5 - 1 ซีซีหรือเท่าที่เด็กทนได้ (ประมาณ 10-15 ซีซี ในผู้ใหญ่ หรือประมาณ 5 ซีซี ในเด็กโต) พร้อมกับสั่งให้เด็กกลืนน้ำเกลือที่ไหลลงคอเป็นระยะ ๆ ระหว่างฉีดน้ำเกลือ หรือให้บ้วนทิ้ง(ในขณะที่ฉีดน้ำเกลือเข้าไปนั้นต้องกลืนหายใจตลอดเวลาที่ฉีดเข้าไปเพื่อป้องกันการสำลักน้ำเกลือ โดยน้ำเกลือที่เข้าจมูกข้างหนึ่งจะออกมาจากจมูกอีกข้างหนึ่งหรืออาจจะออกทางปากก็ได้)
- 3 สั่งน้ำมูกพร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ควรอุดรูจมูกอีกข้าง)
- 4 ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก



ควรล้างจมูกบ่อยเพียงใด

ควร ล้างจมูกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกมาก แน่นจมูก หรือก่อนใช้ยาพ่นจมูก หรือ ยาหยอดจมูก แนะนำให้ล้างจมูกก่อนเวลารับประทานอาหาร (ขณะท้องว่าง) หรือหลังรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไปเพื่อป้องกันการอาเจียนหรือสำลัก

วิธีทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก

ให้ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโตและเพิ่มปริมาณโดย

- ให้ล้างกระบอกฉีดยาและภาชนะที่ใส่น้ำเกลือ ด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน แล้วล้างด้วยน้ำประปาจนหมดน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน แล้วผึ่งให้แห้ง
- ล้างลูกยางแดงด้วยน้ำสบู่ทั้งภายนอกและภายใน และล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาด และควรนำไปต้มในน้ำเดือดวันละครั้งโดยดูคน้ำเดือดเข้ามาในลูกยางแดง ต้มประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วบีบน้ำที่ค้างในลูกยางออกจนหมด วางคว่ำในภาชนะที่สะอาด โดยคว่ำปลายลูกยางแดงลง

ด้วยความปรารถนาดี จากงานเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลพนมสารคาม

43/02/58

ควรล้างจมูกบ่อยเพียงใด

ควร ล้างจมูกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกมาก แน่นจมูก หรือก่อนใช้ยาพ่นจมูก หรือ ยาหยอดจมูก แนะนำให้ล้างจมูกก่อนเวลารับประทานอาหาร (ขณะท้องว่าง) หรือหลังรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไปเพื่อป้องกันการอาเจียนหรือสำลัก

วิธีทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก

ให้ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโตและเพิ่มปริมาณโดย

- ให้ล้างกระบอกฉีดยาและภาชนะที่ใส่น้ำเกลือ ด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน แล้วล้างด้วยน้ำประปาจนหมดน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน แล้วผึ่งให้แห้ง
- ล้างลูกยางแดงด้วยน้ำสบู่ทั้งภายนอกและภายใน และล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาด และควรนำไปต้มในน้ำเดือดวันละครั้งโดยดูคน้ำเดือดเข้ามาในลูกยางแดง ต้มประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วบีบน้ำที่ค้างในลูกยางออกจนหมด วางคว่ำในภาชนะที่สะอาด โดยคว่ำปลายลูกยางแดงลง

ด้วยความปรารถนาดี จากงานเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลพนมสารคาม

43/02/58