

## ล้างจมูกให้ลูกน้อย (2)

ผศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน  
สาขาวิชาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

### การล้างจมูกทำอย่างไร

#### 1. เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก

- 1.1 น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9% (0.9% normal saline solution) ซึ่งหาซื้อได้จากโรงพยาบาลหรือร้านขายยา แนะนำให้ใช้น้ำเกลือขวดละ 100 ซีซี (น้ำเกลือที่ใช้แล้วเหลือ ควรทิ้ง ไม่ควรนำกลับมาใช้ใหม่ หรือเทกลับเข้าขวดน้ำเกลือเดิม)
- 1.2 ถ้วย หรือภาชนะสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ
- 1.3 สำหรับเด็กขวบปีแรก ควรใช้กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 1 ซีซี (ไม่ใส่เข็ม) หรือขวดยาหยอดตา สำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี ควรใช้กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 2 - 5 ซีซี (ไม่ใส่เข็ม)
- 1.4 ลูกยางแดงสำหรับดูดน้ำมูกและเสมหะสำหรับเด็กที่ยังสั่งน้ำมูกและบ้วนเสมหะเองไม่ได้
  - ลูกยางแดงเบอร์ 0 – 2 สำหรับเด็กขวบปีแรก
  - ลูกยางแดงเบอร์ 2 – 4 สำหรับเด็กอายุมากกว่า 1 ปี
- 1.5 ภาชนะใส่น้ำล้างจมูก และกระดาษทิชชู

#### 2. วิธีล้างจมูก

ควรอุ่นน้ำเกลือก่อนการล้างจมูกเสมอ โดยให้มีอุณหภูมิพอเหมาะกับเยื่อบุจมูก การใช้ น้ำเกลือที่ไม่ได้อุ่นล้างจมูก อาจทำให้เกิดอาการคัดจมูกหลังการล้างได้ การอุ่นน้ำเกลือ สามารถทำได้โดยต้มน้ำประปาให้เดือดในหม้อต้ม ซึ่งมีขนาดใหญ่พอที่สามารถใส่ขวดน้ำเกลือ เพื่อลงไปอุ่นได้ หลังจากนั้นปิดไฟ แล้วนำขวดน้ำเกลือใส่ลงไปแช่ในน้ำเดือดประมาณ 5 นาที (ขวดน้ำเกลือที่ซื้อมาจากโรงพยาบาลหรือร้านขายยา สามารถทนความร้อนได้) แล้วนำขวดน้ำเกลือนั้นขึ้นมาเทน้ำเกลือใส่ถ้วย หรือภาชนะสะอาด หรือเทน้ำเกลือจากขวดน้ำเกลือใส่ถ้วย หรือภาชนะสะอาดแล้วนำไปอุ่นในเตาไมโครเวฟ ก่อนนำน้ำเกลือที่อุ่นแล้วนั้นมาล้างจมูก ควรทดสอบกับหลังมือเสียก่อน น้ำเกลือควรจะอุ่นในขนาดที่หลังมือทนได้

## 2.1 สำหรับเด็กเล็กที่ยังสั่งน้ำมูกและบ้วนเสมหะเองไม่ได้

2.1.1 ล้างมือผู้ที่จะทำการล้างจมูกให้สะอาด

2.1.2 เทน้ำเกลือใส่ขวดยาหยอดตา หรือใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำเกลือจนเต็ม

2.1.3 ใช้ผ้าห่อตัวเด็กในกรณีที่เด็กไม่ให้ความร่วมมือและตื่นมาก การห่อตัวเด็กจะช่วยให้ผู้ล้างจมูกสามารถล้างจมูกได้สะดวก นุ่มนวลและไม่เกิดการบาดเจ็บ

2.1.4 ให้เด็กนอนในท่าศีรษะสูงพอควรเพื่อป้องกันการสำลัก

2.1.5 จับหน้าให้หนึ่ง ค่อย ๆ หยดน้ำเกลือครั้งละ 2-3 หยด หรือค่อย ๆ สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้างโดยให้วางปลายกระบอกฉีดยาชิดด้านบนของรูจมูก ค่อย ๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ ครึ่ง (0.5) ซีซี (หรืออาจใช้น้ำเกลือในรูปสเปรย์พ่นจมูกซึ่งมีจำหน่าย พ่นเข้าไปในจมูกเด็ก แทนการหยด หรือฉีดน้ำเกลือดังกล่าวข้างต้นได้)

2.1.6 ใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกในจมูกออก โดยให้บีบลูกยางแดงจนสุดเพื่อไล่ลมออก แล้วค่อย ๆ สอดเข้าไปในรูจมูกลึกประมาณ 1 - 1.5 ซม. ค่อย ๆ ปลดมือที่บีบออกช้า ๆ เพื่อดูดน้ำมูกเข้ามาในลูกยางแดง บีบน้ำมูกในลูกยางแดงทิ้งในกระดาษทิชชู

2.1.7 ทำซ้ำหลายๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก

2.1.8 ในกรณีที่รู้สึกว่ามีเสมหะในลำคอ ให้สอดลูกยางแดงเข้าทางปากเพื่อดูดเสมหะในคอออก ถ้าต้องการให้เด็กไอเอาเสมหะออก ให้สอดลูกยางแดงลึกถึงประมาณโคนลิ้นเพื่อกระตุ้นให้ไอ และทำการดูดเสมหะเหมือนที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยระหว่างดูดเสมหะ ให้จับหน้าเด็กหันไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการสำลัก

## 2.2 สำหรับเด็กเล็กที่ให้ความร่วมมือและสั่งน้ำมูกได้

2.2.1 ให้เด็กนั่งหรือยืน แหงนหน้าเล็กน้อย

2.2.2 ค่อย ๆ สอดปลายกระบอกฉีดยาเหมือนที่กล่าวมาข้างต้น และค่อย ๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5 - 1 ซีซีหรือเท่าที่เด็กทนได้ (หรืออาจใช้น้ำเกลือในรูปสเปรย์พ่นจมูกซึ่งมีจำหน่าย พ่นเข้าไปในจมูกเด็ก แทนการฉีดน้ำเกลือ) พร้อมกับสั่งให้เด็กกลืนน้ำเกลือที่ไหลลงคอเป็นระยะ ๆ ระหว่างฉีดน้ำเกลือ หรือให้บ้วนทิ้ง

2.2.3 สั่งน้ำมูกพร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ควรดูดรูจมูกอีกข้าง)

2.2.4 ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก

## วิธีทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูก

ให้ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกให้สะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโตและเพิ่มปริมาณโดย

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

## ควรล้างจมูกบ่อยเพียงใด

ควรล้างจมูกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกมาก แน่นจมูก หรือก่อนใช้ยาพ่นจมูก หรือยาหยอดจมูก แนะนำให้ล้างจมูกก่อนเวลารับประทานอาหาร (ขณะท้องว่าง) หรือหลังรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไปเพื่อป้องกันการอาเจียนหรือสำลัก