

คลายข้อสงสัย...เรื่องล้างจมูก (ตอนที่ 1)

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

คำถาม: การล้างจมูกคืออะไร

คำตอบ: การล้างจมูก เป็นการทำความสะอาดโพรงจมูก และ/หรือ ไชน์ส โดยชะล้างเอา น้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในโพรงจมูก หรือโพรงหลังจมูก และ/หรือ ไชน์ส ซึ่งเกิดจากการอักเสบออก ด้วยน้ำเกลือ เพื่อให้โพรงจมูกและ/หรือ ไชน์สโล่ง ทำให้บรรเทาอาการคัดจมูก คัน จาม น้ำมูกไหล (ทั้งที่ไหลออกมาข้างนอก และไหลลงคอ) แสบจมูก ปวดจมูก หรือปวดบริเวณไชน์ส รวมทั้งการมีกลิ่นเหม็นในโพรงจมูกและ/หรือ ไชน์ส

คำถาม: การล้างจมูกมีประโยชน์อย่างไร

คำตอบ: การล้างจมูกมีประโยชน์ดังนี้

- ช่วยล้างน้ำมูกเหนียวข้นที่ไม่สามารถระบายออกได้เอง ทำให้โพรงจมูกและ/หรือ ไชน์ส สะอาด
- ช่วยให้อาการหวัดเรื้อรัง (คัดจมูก คัน จาม น้ำมูกไหล แสบจมูก ปวดจมูก) ดีขึ้น และลดน้ำมูกหรือเสมหะที่ไหลลงคอ
- ช่วยระบายหนองจากไชน์สดีขึ้น โดยลดน้ำมูกหรือหนองที่อุดอยู่บริเวณรูเปิดของโพรงไชน์ส ในโพรงจมูก ทำให้อาการไชน์สอักเสบดีขึ้นเร็ว
- ช่วยป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคจากจมูกและไชน์สขึ้นไปหูชั้นกลาง หรือลงไปสู่ปอด
- ช่วยลดจำนวนเชื้อโรค มลพิษ สารก่อภูมิแพ้ สิ่งระคายเคือง และ สารที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารก่อภูมิแพ้ในโพรงจมูก และ/หรือ ไชน์ส
- ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแก่เยื่อจมูก
- ช่วยบรรเทาอาการคัดแน่นจมูก ถ้าใช้น้ำเกลืออุ่นล้างจมูก โดยทำให้เยื่อจมูกยุบวม ทำให้หายใจโล่งขึ้น
- ช่วยบรรเทาอาการระคายเคือง และลดการอักเสบในจมูก
- การล้างจมูกก่อนการพ่นยา หรือหยอดยาในจมูก (ในกรณีแพทย์สั่งยาพ่นจมูก หรือยาหยอดจมูกให้ใช้) จะทำให้ยาสัมผัสกับเยื่อจมูกได้มากขึ้น ออกฤทธิ์ได้ดี มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
- ช่วยชะล้างคราบสะเก็ดแข็งของเยื่อจมูก และ/หรือไชน์ส หลังการผ่าตัด หรือหลังการฉายแสงออก ทำให้แผลในโพรงจมูก และไชน์สหายเร็วขึ้น ป้องกันการเกิดพังผืดซึ่งทำให้อูจมูกหรือไชน์สตีบแคบ

- ช่วยเพิ่มการทำงานของขนกวัดในจมูก ซึ่งทำหน้าที่พัดโบก กำจัดสิ่งแปลกปลอมในโพรงจมูก
- ทำให้ลดปริมาณยาที่ใช้ในการรักษาโรคจมูก และ/หรือ ไซนัสลงได้

คำถาม: ควรล้างจมูกเมื่อใด

คำตอบ: ควรล้างจมูกเมื่อ

- เมื่อมีน้ำมูกเหนียวข้นค้างอยู่ในโพรงจมูกหรือไซนัส
- เมื่อมีอาการคัดแน่นจมูก
- เมื่อหายใจเอาฝุ่นควัน หรือสารก่อภูมิแพ้เข้าไปในจมูก
- ก่อนใช้ยาพ่นจมูก หรือยาหยอดจมูก
- เมื่อมีเสมหะในลำคอ ซึ่งเกิดจากการอักเสบในโพรงจมูกหรือไซนัส
- หลังผ่าตัด หรือหลังการฉายแสงบริเวณจมูก หรือไซนัส
- มีกลิ่นเหม็นที่เกิดจากโรคจมูก และ/หรือไซนัส

คำถาม: ใครบ้างที่ควรล้างจมูก

คำตอบ: ผู้ป่วยเหล่านี้.....ควรได้รับการล้างจมูก

- ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ หรือ “หวัด”
- ผู้ป่วยโรคไซนัสอักเสบ
- ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หรือ “แพ้อากาศ”
- ผู้ป่วยโรคริดสีดวงจมูก
- ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบเหี่ยวฝ่อ
- ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดจมูกและ/หรือไซนัส
- ผู้ป่วยที่ได้รับการฉายแสงบริเวณจมูกและ/หรือไซนัส