

การล้างจมูกให้ถูกวิธี

อ.นพ.เปรมยศ เงามเทพพัฒนาราม
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือสำคัญอย่างไร ช่วยแก้ปัญหาโรคจมูกและไซนัสได้อย่างไรบ้าง จะมาให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องนี้

การล้างจมูก เป็นการทำความสะอาดโพรงจมูกด้วยน้ำเกลือ

ประโยชน์ของการล้างจมูกที่ถูกต้อง ได้แก่

1. ช่วยชะล้างน้ำมูกและหนองซึ่งเกิดจากการอักเสบในโพรงจมูกและไซนัสที่ไม่สามารถระบายออกมา ได้เอง
2. ช่วยลดปริมาณเชื้อโรค สารก่อภูมิแพ้ในโพรงจมูก ผลโดยรวมจะทำให้จมูกโล่งขึ้นและบรรเทาอาการคัดจมูกและน้ำมูกไหล
3. ในผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยาพ่นจมูกร่วมด้วย การล้างจมูกก่อนพ่นยาจะช่วยให้ยาสัมผัสกับเยื่อจมูกได้มากขึ้นส่งผลให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น
4. ในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดหรือฉายแสงบริเวณโพรงจมูกหรือไซนัส การล้างจมูกจะช่วยชะล้างคราบสะเก็ดแผลและคราบสกปรกออกมา ป้องกันการเกิดพังผืดในโพรงจมูกได้

ขั้นตอนของการล้างจมูกที่ถูกต้อง มีดังนี้

1. อุณน้ำเกลือก่อนล้างจมูกเสมอ
2. เตรียมภาชนะที่จะมารองรับน้ำที่จะไหลออกมาจากทางจมูกหรือปาก อาจจะไปล้างที่บริเวณอ่างล้างหน้าในห้องน้ำ
3. ใช้ลูกยางแดงหรือกระบอกฉีดยาตูดน้ำเกลือขึ้นมา ให้ทดสอบกับบริเวณหลังมือก่อน โดยน้ำเกลือจะต้องอุ่นในระดับที่หลังมือของเราทนได้
4. ใส่ปลายของลูกยางแดงหรือกระบอกฉีดยาเข้าไปในโพรงจมูกข้างที่จะล้าง
5. อ้าปาก หายใจเข้าเต็มที่และกลั้นหายใจ

6. ค่อย ๆ ดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก รอจนน้ำเกลือไหลออกมาจากจมูกอีกข้างหนึ่งหรือทางปากให้หมดก่อน หลังจากนั้นค่อยหายใจตามปกติ

โดยทั่วไปแล้วแนะนำให้ล้างจมูกจนกว่าจมูกจะโล่ง และน้ำเกลือที่ไหลออกมามีความใสคล้ายกับน้ำเกลือที่ใส่เข้าไปในโพรงจมูก

อย่างไรก็ตาม ในการล้างจมูกก็มีข้อควรระวัง โดยที่พบบ่อย คือ คนใช้ส่วนหนึ่งจะไม่ค่อยอุ่นน้ำเกลือก่อนล้างจมูก ซึ่งตรงนี้สำคัญมาก เราควรใช้น้ำเกลือที่อุ่นในการล้างจมูก เพราะว่าอุณหภูมิที่อุ่นจะทำให้เยื่อจมูกยุบตัวลง ส่งผลให้หายใจได้โล่งขึ้น และในขณะที่เราดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกจะต้องกลั้นหายใจไว้ตลอดเวลา มิเช่นนั้นจะเกิดการสำลักน้ำเกลือเข้าไปในกล่องเสียงและหลอดลมได้โดยสรุปนะ การล้างจมูกอย่างถูกวิธีไม่ทำให้เกิดโทษหรือเกิดอันตรายใดต่อจมูกและร่างกายโดยรวมครับ