

## วิธีการฉีดล้างโพรงจมูกและไซนัสด้วยน้ำเกลือ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ทรงกลด เอี่ยมจตุรภัทร  
หน่วยนาสิกวิทยาและภูมิแพ้ ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ให้ล้างวันละ 2-3 ครั้ง โดยใช้กระบอกฉีดขนาดใหญ่ (20-50 ซีซี) เริ่มโดยการเทน้ำเกลือที่เตรียมไว้ลงในชามหรือแก้วก่อน ไม่ควรใช้กระบอกฉีดดูดน้ำเกลือจากขวดโดยตรงเพราะจะทำให้น้ำเกลือในขวดที่เหลือปนเปื้อนได้ และน้ำเกลือที่เหลือในชามหรือแก้ว ไม่ควรเทกลับไปเก็บในขวดอีก

ก่อนและหลังการใช้กระบอกฉีด ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้ง และก่อนที่จะเก็บต้องฉีดน้ำออกให้หมดและวางคว่ำลงให้น้ำแห้ง เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อรา

1. ใช้กระบอกฉีดดูดน้ำเกลือในชามหรือแก้ว
2. ยืนหรือนั่งโน้มตัวไปด้านหน้าเหนืออ่างล้างหน้าหรือในห้องน้ำ สอดปลายของกระบอกฉีดเข้าไปในจมูกลึกประมาณ 2-3 เซนติเมตร เอียงแนวของกระบอกฉีด ให้ปลายของกระบอกฉีดชี้ไปที่กึ่งกลางของตาข้างเดียวกันกับจมูกข้างที่กำลังล้าง (ถ้าเป็นกระบอกฉีดขนาด 50 ซีซี ให้ใช้มือทั้งสองข้าง) พร้อมกับกลั้นหายใจ และอ้าปากให้น้ำเกลือไหลออกทางปาก บางครั้งน้ำเกลืออาจไม่ได้ไหลออกทางปาก แต่จะดันออกจุมูกอีกข้างหนึ่ง ขึ้นอยู่กับว่าผู้ล้างเกร็งที่เพดานปากหรือไม่ น้ำเกลือที่ลงคอให้บ้วนออกมา แต่การกลืนน้ำเกลือเล็กน้อยไม่ทำให้เกิดผลเสียแต่อย่างใด
3. การล้างแต่ละครั้งนั้น ควรล้างจนกว่าจะรู้สึกว่าจะสะอาด ไม่มีน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกอะไรค้างเหลืออยู่ การล้างปริมาณมากไม่ได้ทำให้เกิดผลเสียแต่อย่างใด
4. อาจฉีดล้างจมูกสองข้างสลับกันไปมา และหลังจากฉีดล้าง อาจสั่งน้ำมูกเบา ๆ ได้
5. ถ้าใช้น้ำเกลือที่มีความเข้มข้นสูงแทนน้ำเกลือปกติ จะรู้สึกแสบร้อนในจมูกบ้างในการล้างครั้งแรก ซึ่งจะค่อย ๆ หายไปหลังจาก 2-3 วัน ถ้ายังไม่หายหรือแสบร้อนในโพรงจมูกมาก ให้ลดความเข้มข้นของน้ำเกลือลง น้ำเกลือที่มีความเข้มข้นสูงนี้จะต้องไม่เข้มข้นเกินไปและต้องอยู่ในคำแนะนำของแพทย์
6. ถ้าใช้ยาสเตียรอยด์แบบพ่นจมูกด้วย ให้พ่นยาหลังจากฉีดล้างด้วยน้ำเกลือ (รอให้น้ำเกลือไหลออกหมดก่อน) จะได้ผลดีขึ้น เนื่องจากได้ล้างคราบต่าง ๆ หรือน้ำมูกเหนียว ๆ ออกไปแล้ว ทำให้ยาเข้าไปสู่เยื่อจมูกที่อยู่ลึก ๆ ได้ดีขึ้น