

ล้างจมูกในเด็กอย่างไรให้ปลอดภัย เหมาะสมกับช่วงวัย



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

ด้วยปัจจุบันโรคหวัด โรคภูมิแพ้ และไซนัสอักเสบ เป็นปัญหาสำหรับเด็กทำให้มีน้ำมูก เกิดการอุดตันในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งการล้างจมูกอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จึงมีความจำเป็นต้องล้างทำความสะอาดจมูก และดูดเอาน้ำมูกออกพร้อมด้วย เพื่อไม่ให้มีการคั่งค้างของน้ำมูกในโพรงจมูก

การล้างจมูกมีประโยชน์อย่างไร

- 1. ช่วยล้างน้ำมูกที่เหนียวข้นที่ไม่สามารถระบายออกเองได้ทำให้โพรงจมูกสะอาด
- 2. อาการหวัดเรื้อรังดีขึ้น
- 3. การระบายหนองจากไซนัสดีขึ้น
- 4. ป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคจากจมูกและไซนัสไปสู่ปอด
- 5. ช่วยลดจำนวนเชื้อโรคของเสียสารก่อภูมิแพ้ และสารที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารก่อภูมิแพ้
- 6. ให้ความชุ่มชื้นแก่เยื่อจมูก
- 7. บรรเทาอาการคัดแน่นจมูก ระคายเคืองในจมูก
- 8. การล้างจมูกก่อนใช้ยาพ่นจมูกทำให้ยาพ่นจมูกมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการล้างจมูก

- 1. น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9% แนะนำให้ใช้ขวดละ 100 ซีซี (น้ำเกลือที่เหลือให้เททิ้ง ห้ามนำกลับมาใช้ใหม่ หรือเทกลับ)
- 2. ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ ภาชนะรองน้ำมูกและเสมหะ กระดาษทิชชู

อุปกรณ์สำหรับเด็กเล็ก (1-5 ปี)	อุปกรณ์สำหรับ
กระบอกฉีดยาพลาสติก • 1 ปีแรก ใช้ขนาด 1 ซีซี (ไม่ใส่หัวเข็ม) หรือขวดยาหยอดตา • เด็กอายุ 1-5 ปี ใช้ขนาด 2-5 ซีซี (ไม่ใส่หัวเข็ม)	กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 10
ลูกยางแดง สำหรับดูดน้ำมูกและเสมหะ • 1 ปีแรก ใช้เบอร์ 0-2 • 1-5 ปี ใช้เบอร์ 2-4	

วิธีล้างจมูก

วิธีล้างจมูกในเด็กเล็ก (1-5 ปี)	วิธีล้างจมูกในเด็กโต
- ล้างมือผู้ที่จะทำการล้างจมูกให้สะอาด - เทน้ำเกลือใส่ขวดยาหยอดตาหรือใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำเกลือจนเต็ม - ให้ใช้ผ้าห่อตัวเด็กในกรณีที่เด็กไม่ให้ความร่วมมือและดิ้นมาก การห่อตัวเด็กจะช่วยให้ผู้ล้างจมูกสามารถล้างจมูกได้สะดวก นุ่มนวล และไม่เกิดการบาดเจ็บ - ให้เด็กนอนในท่าศีรษะสูงพอสมควร เพื่อป้องกันการสำลัก - จับหน้าหนึ่ง ค่อยๆ หยดน้ำเกลือครั้งละ 2-3 หยด หรือค่อยๆ สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง โดยให้วางปลายกระบอกฉีดยาชิดด้านบนของรูจมูก ค่อยๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5 ซีซี - ใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกในจมูกออก โดยให้บีบลูกยางแดงจนสุดเพื่อไล่ลมออก แล้วค่อยๆ สอดเข้าไปในรูจมูกลึกประมาณ 1-1.5 ซม. ค่อยๆ ปลอมมือที่บีบออกช้าๆ เพื่อดูดน้ำมูกเข้ามาในลูกยางแดง และบีบน้ำมูกทิ้งในกระดาษทิชชู - ทำซ้ำหลายๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก - ในกรณีที่รู้สึกว่ามีเสมหะในลำคอ ให้สอดลูกยางแดงเข้าทางปากเพื่อดูดเสมหะในลำค่อออก ถัดจากการให้เด็กไอเอาเสมหะออก ให้สอดลูกยางแดงลึกถึงประมาณโคนลิ้นเพื่อกระตุ้นให้ไอ และทำการดูดเสมหะเหมือนที่กล่าวมาข้างต้น (ระหว่างดูดเสมหะ ให้จับหน้าเด็กหันไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการสำลัก) ในกรณีที่เด็กเล็กที่ให้ความร่วมมือและสั่งน้ำมูกได้ - ให้เด็กนั่งหรือยืนแขวนหน้าเล็กน้อย ค่อยๆ สอดปลายกระบอกฉีดยาเหมือนที่กล่าวมาข้างต้น - ค่อยๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5-1 ซีซี หรือเท่าที่เด็กทนได้ พร้อมๆ กับสั่งให้เด็กกลืนน้ำเกลือที่ไหลลงคอเป็นระยะๆ ระหว่างฉีดน้ำเกลือหรือให้บ้วนทิ้ง - สั่งน้ำมูกพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) - ทำซ้ำหลายๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก	วิธีที่ 1 - แขวนหน้าเล็กน้อย - สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง โดยวางปลายกระบอกฉีดยาชิดด้านบนของรูจมูก - กลืนหายใจหรือหายใจทางปาก - ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในรูจมูกครั้งละประมาณ 0.5 ซีซี หรือปริมาณมากที่สุดเท่าที่เด็กจะทนได้ทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) ไม่ควรกลืนหายใจเพื่อกักน้ำเกลือในรูจมูก และเสมหะในคอออก วิธีที่ 2 - ก้มหน้าเล็กน้อยหรืออยู่ในท่าศีรษะสูง - สอดกระบอกฉีดยาเหมือนวิธีที่ 1 - หายใจทางปากหรือกลืนหายใจ - ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในรูจมูกจนน้ำเกลือและน้ำมูกไหลออกทางปาก - สั่งน้ำมูกพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) - ทำซ้ำหลายๆ ครั้งในแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูก (วิธีนี้อาจใช้น้ำเกลือล้างจมูกจำนวน 1-2 ขวด)

ให้ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจุ่มให้สะอาดหลังการใช้งานทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโตและเพิ่มปริมาณโดย

- กระบอกล้างและภาชนะที่ใส่น้ำเกลือให้ล้างน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน ล้างด้วยน้ำประปาจนหมดน้ำสบู่ ผึ่งให้แห้ง
- ล้างลูกยางแดงด้วยน้ำสบู่ทั้งภายนอกและภายใน ล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาด บีบน้ำที่ค้างในลูกยางออกจนหมด โดยคว่ำปลายลูกยางแดงลง ควรนำไปต้มในน้ำเดือดวันละครั้ง โดยดูดน้ำเดือดเข้ามาในลูกยางแดง ตมประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วบีบน้ำที่ค้างอยู่ในลูกยางแดงออกจนหมด วางคว่ำในภาชนะที่สะอาด โดยคว่ำปลายลูกยางแดงลง

วิธีทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจุ่ม

ให้ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจุ่มให้สะอาดหลังการใช้งานทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโตและเพิ่มปริมาณโดย

- กระบอกล้างและภาชนะที่ใส่น้ำเกลือให้ล้างน้ำสบู่ หรือน้ำยาล้างจานล้างด้วยน้ำประปาจนหมดน้ำสบู่ ผึ่งให้แห้ง
- ล้างลูกยางแดงด้วยน้ำสบู่ทั้งภายนอกและภายใน ล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาด บีบน้ำที่ค้างในลูกยางออกจนหมด โดยคว่ำปลายลูกยางแดงลง ควรนำไปต้มในน้ำเดือดวันละครั้ง โดยดูดน้ำเดือดเข้ามาในลูกยางแดง ตมประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วบีบน้ำที่ค้างอยู่ในลูกยางแดงออกจนหมด วางคว่ำในภาชนะที่สะอาด โดยคว่ำปลายลูกยางแดงลง

ควรล้างจุ่มบ่อยแค่ไหน

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกมากหรือแน่นจมูก หรือคอนไชยาพ่นจุ่มแนะนำให้ทำในช่วงทองว่างเพราะจะได้ไม่เกิดการอาเจียน

การล้างจุ่มมีอันตรายหรือไม่

ถ้าทำได้ถูกต้องและในเวลาที่เหมาะสมไม่น่าจะมีอันตรายอาจมีอันตรายเกิดขึ้นได้ เช่น การสำลัก การนำเชื้อเข้าไปในโพรง ถ้าได้เรียนรู้การล้างจุ่มได้ถูกต้องและควรล้างจุ่มก่อนเวลารับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชม เพื่อป้องกันการอาเจียนหรือสำลัก

ข้อควรระวัง

น้ำเกลือและอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจุ่มต้องสะอาด โดยเฉพาะน้ำเกลือไม่ควรใช้ขวดใหญ่ เพราะการเปิดทิ้งไว้และใช้ต่อเนื่องนาน จะทำให้มีเชื้อโรคสะสมอยู่ได้ โดยทั่วไปควรใช้ขวดละ 100 ซีซี เพื่อให้หมดเร็วจะได้ไม่เกิดการติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ควรล้างจุ่มเมื่อมีน้ำมูกเหนียวข้นจำนวนมาก (ถ้าน้ำมูกใสและมีจำนวนเล็กน้อยให้สั่งออกมา) หลังฉีดน้ำเกลือให้สั่งน้ำมูกออกมาทันที ไม่ควรกลืนหายใจเพื่อกักน้ำเกลือให้ค้างอยู่ในจมูกนาน เพราะน้ำเกลืออาจจะไหลย้อนไปในไซนัส ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง เพราะอาจทำให้แก้วหูทะลุได้

