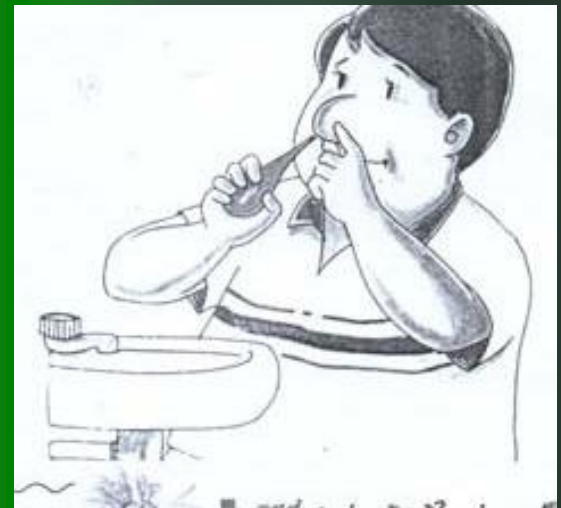


การใช้น้ำเกลือล้างจมูก (nasal irrigation)

สำหรับผู้ใหญ่ และเด็กโต

1. ใช้ลูกยางแดงขนาดกลางดูดน้ำเกลือให้เต็ม
2. ยืนหน้าอ่างมือ แล้วยกศีรษะอยู่เหนืออ่างเล็กน้อย สอดปลายลูกยางเข้าไปในรูจมูก แล้วใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้บีบรอบจมูกเบาๆ เพื่อไม่ให้น้ำเกลือไหลออกมา
3. บีบลูกยางเบาๆ เพื่อให้น้ำเกลือเข้าไปในรูจมูก
4. คลายนิ้วแล้วส่งน้ำมูกปนน้ำเกลือออก อย่าสั่งรุนแรงเกินไป ทำซ้ำๆ หลายครั้ง เสร็จแล้วทำวิธีเดียวกันกับรูจมูกอีกข้าง เวลาบีบลูกยางจะใช้วิธีบีบแล้วปล่อยหลายๆ ครั้งก็ได้

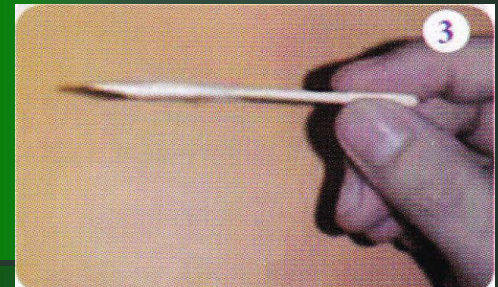
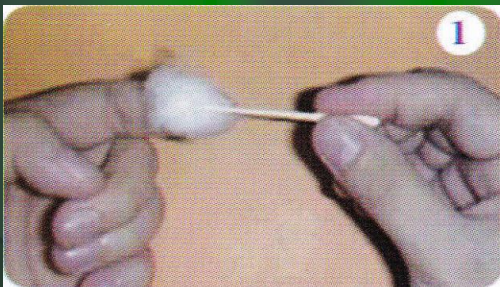


สำหรับเด็กเล็ก และทารก (ควรใช้วิธีนี้เมื่อแพทย์สั่ง)

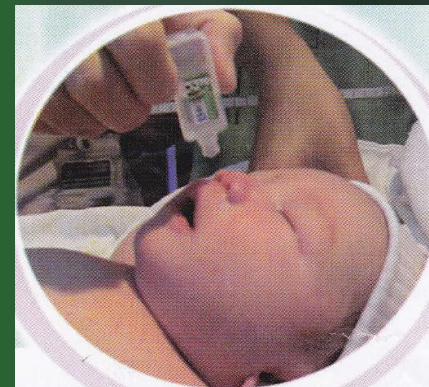
1. เตรียมสำลีพันปลายไม้จิ้มฟัน (เพราะสำลีพันปลายไม้สำเร็จรูปมีขนาดใหญ่และแข็งเกินไป) โดยมีวิธีเตรียมดังนี้

1.1 ใช้ไม้จิ้มฟันด้านที่เรียวเล็กวางไว้กลางสำลีที่มีขนาดพอเหมาะ และวางไม้ตามแนวยาวของนิ้ว อย่าให้ปลายไม้ใกล้ปลายสำลี เพราะอาจทำอันตรายเยื่อจมูก

1.2 หมุนไม้เพื่อให้สำลีพันปลายไม้ บีบเนื้อสำลีให้แน่นที่สุด เพื่อจะได้ไม่หักพับเวลาสอดเข้ารูจมูก โดยให้สำลียื่นพันปลายไม้อย่างน้อย 0.5 ซม.



2. หยดน้ำเกลือที่สำลีพันปลายไม้
3. สอดสำลีส่วนที่พันปลายไม้เข้าไปในรูจมูก กวักปลายสำลีออกทางด้านใน (medial) ของรูจมูกเพื่อเช็ดขี้มูกออก
4. หยอดจมูกด้วยน้ำเกลือข้างละ 5 หยด



คำแนะนำเพิ่มเติม

- น้ำเกลือห้ามแช่เย็น เพราะระคายเคืองเยื่อจมูก และอาจทำให้เกิดอาการคัดจมูกได้
- ในกรณีที่ไม่มีขี้มูกแห้งติดในรูจมูก อาจใช้ลูกยางสีฟ้าปลายทู่หรือลูกยางแดงดูดน้ำมูกแทน โดยบีบลมออกก่อน แล้วจ่อปลายลูกยางตรงปากรูจมูก แล้วค่อยปล่อยมือที่บีบลูกยาง (ไม่ควรสอดปลายลูกยางเข้าไปในรูจมูก)