

ล้างจมูกอย่างไร ถ้าเด็กร่วมมือ?

ข้อสังเกต

1. แทนที่เกลือจะสะอาด ใส่แก้วเล็กๆ แล้วดูดใส่หลอดชนิดขนาด 5-10 ซีซี
2. เตรียมกระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าไว้
3. ยืน หรือ นั่ง หรือ นอนในท่าที่รู้สึกสบาย แล้วเบ่งหน้าขึ้น
4. ใส่ปลายหลอดชนิดเขาเข้าไปในช่องจมูกข้างใดข้างหนึ่ง
5. ด່องๆ ดันน้ำเกลือเข้าไปในช่องจมูกข้างๆ ที่รู้สึกว่ามีน้ำเกลือไหลลงคอในอีกข้าง
6. สັงน้ำมูกใส่กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า แล้วสังเกตดูลักษณะน้ำมูก หากยังมีมาก และแฉะไปทั่ววัน หรือดัดจมูกมาก ในที่ที่ขี้กั จนกว่าน้ำมูกจะใสและบางใจโล่งขึ้น
7. ล้างจมูกอีกข้างแบบเดียวกัน

- ☆ น้ำเกลือจะไปชะล้างน้ำมูกที่ค้างในช่องจมูก ทำให้รูเปิดของไซนัสโล่งขึ้น
- ☆ ในระบะแรกที่เริ่มล้างจมูก ด່องๆ ใส่ น้ำเกลือครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งซีซี เมื่อเด็กชินกับการล้างจมูกจึงด່องๆ ใส่ น้ำเกลือปริมาณมากขึ้นจนเต็มรูจมูก
- ☆ ไม่ควร ปิดรูจมูกข้างใดข้างหนึ่งจนระบะสັงน้ำมูก เพราะจะทำให้ไขว้
- ☆ ถ้าเด็กไม่ร่วมมือ หรือเป็นเด็กเล็ก ไม่ควรล้างจมูกด้วยวิธีนี้ เพราะอาจทำให้เด็กสำลักน้ำเกลือลงปอด
- ☆ ไม่ควรขยั้ น้ำเกลือไว้ในอุ้งเข้้น เพราะน้ำเกลือที่เข้้นเกินไป จะทำให้ปวดจมูก
- ☆ วดค้ำเกลือที่เปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บไว้เข้้นเกินไป เพราะจะมีเชื้อโรคปนเปื้อนได้
- ☆ ไม่ควรใช้น้ำเปล่าหรือน้ำต้มสุกล้างจมูก เพราะมีความเข้้นกันไม่ทอนแคะ อาจทำให้เข้้องจมูกบวมได้



ไซนัสอักเสบ



ล้างจมูกทุกเช้าและก่อนนอน
อย่างน้องวันละ 2 ครั้ง

เนื้อเรื่อง	คุณกนิมพร เพ็ชรรัตน์
	คุณพลอภา ภาคานาม
อาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.พน.อรุณวรรณ พุทธิพันธ์
	ผศ.ดร.จรรยา วิริยะสุภร
คณาจารย์	มอ.สิริยา กิตติยาก
ออกแบบรูปเล่ม	คุณอุฬารินทร์ มีสวัสดิกุล

โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเด็ก
หน่วยโรคระบบหายใจ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

คุณรู้จักไซนัสหรือยัง?

ไซนัส คือโพรงอากาศที่อยู่แถว จมูก ไซนัส
ที่หน้าตา 2 ข้าง และข้างในหลังช่องจมูก

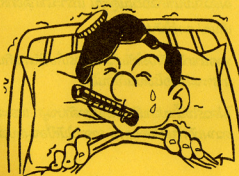


ไซนัสอักเสบ เกิดจากเชื้อโรคเข้าไปในไซนัส
ทำให้มีน้ำมูกกลายเป็นหนองสีเหลืองดังรูปภายใน



อาการของไซนัสอักเสบ ได้แก่

- น้ำมูกเหนียว เป็นหนองสีเหลืองหรือ
อาจไหลออกมาทางจมูกหรือในหลอดคอ
- แน่นจมูก หายใจไม่ค่อยสะดวก บางครั้งต้องหายใจ
ทางปาก
- โสมก ไข้หวัดๆ มีเสมหะ
- ปวดหัวหรือโหนกบริเวณไซนัส
- ได้กลิ่นเหม็นในจมูกหรือในปาก
หรือดมอะไรก็ได้กลิ่นเฉย
- บวมรอบๆ ตา
- อาจมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน



ถ้าไม่รักษา

- ★ เชื้อโรคอาจลามไปที่หู ทำให้หูอักเสบ
- ★ เกิดฝีรอบๆ ตา ตาบวม ปวดหัว
- ★ เชื้อโรคลามเข้าสมอง ทำให้สมองอักเสบ
- ★ เป็นขูดอักเสบ นอตอักเสบ
- ★ ทำให้อาการโรคเรื้อรังเรื้อรัง

การรักษา

- ✓ กินยาฆ่าเชื้อโรคป้องกันอีกเสบทุกวัน
จนกว่าจะหาย
- ✓ ใช้น้ำเกลือล้างจมูก
- ✓ ใช้ยาพ่นจมูกและกินยาตามที่มีแพทย์สั่ง
- ✓ สั่งน้ำมูก และไอกับเสมหะอย่างถูกวิธี

* แต่ถ้ากินยาไม่ครบ หรือไม่ติดต่อกัน
ตามที่แพทย์สั่ง เชื้อโรคอาจก่อยา รักษาไม่หาย
อาจเกิดโรคแทรกซ้อน...

➤ ต้องเปลี่ยนไปใช้การรักษาที่
และกินยาให้



➤ ต้องใช้เข็มฉีดยา



➤ ต้องเจาะบริเวณที่ตัดเนื้อเยื่อโพรงไซนัส

