

ล้างจมูกอย่างไร ถ้าเด็กร่วมมือ?

1. เทน้ำเกลือสะอาด ใส่แก้วเล็กๆ แล้วดูดใส่หลอดฉีดประมาณ 5-10 ซีซี
2. เติร์มกระดากกิริยาหรือค้ำเขื่อนน้ำไว้
3. ชื่น หรือ นั่ง หรือ นอนในท่าที่รู้สึกสบาย แล้วเบ่งหน้าขึ้น
4. ใส่ปลายหลอดฉีดงอเข้าไปในช่องจมูกข้างใดข้างหนึ่ง
5. ค่อยๆ ดันน้ำเกลือเข้าไปในช่องจมูกช้าๆ ระวังอย่ามีน้ำเกลือไหลลงคอเข้าลิ้น
6. สอดนิ้วมือนิ้วชี้กระดากกิริยาหรือค้ำเขื่อนน้ำ แล้วสับแกวตุลกับขม่น้ำมูก หากยังไม่มาก และแสบโพรงจมูก หรือคัดจมูกมาก ให้ทำซ้ำอีก จนกว่าน้ำมูกจะใสและบางลงไหลลงลิ้น
7. ล้างจมูกอีกข้างแบบเดียวกัน

ข้อสังเกต

- ☆ น้ำเกลือจะไปชะล้างน้ำมูกที่ค้างในช่องจมูก ทำให้รูเปิดของไซนัสโล่งขึ้น
- ☆ ในระยะแรกที่เริ่มล้างจมูก ค่อยๆ ใส่ น้ำเกลือครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งซีซี เมื่อเด็กชินกับการล้างจมูกจึงค่อยๆ ใส่ น้ำเกลือปริมาณมากขึ้นจนเต็มจมูก
- ☆ ไม่ควร ปิดจมูกข้างใดข้างหนึ่งขณะล้างจมูก เพราะจะทำให้หูอักเสบ
- ☆ ถ้าเด็กไม่ร่วมมือ หรือเป็นเด็กเล็ก ไม่ควรล้างจมูกด้วยวิธีนี้ เพราะอาจทำให้เด็กสำลักน้ำเกลือลงปอด
- ☆ ไม่ควรแช่น้ำเกลือไว้ในตู้เย็น เพราะน้ำเกลือที่เย็นเกินไป จะทำให้ปวดจมูก
- ☆ หวดน้ำเกลือที่ใช้ไปแล้ว ไม่ควรเก็บไว้ใช้แทนกันต่อไป เพราะจะมีเชื้อโรคปนเปื้อนได้
- ☆ ไม่ควรใช้น้ำเปล่าหรือน้ำต้มสุกล้างจมูก เพราะมีความเข้มข้นไม่เหมาะสม อาจทำให้เยื่อจมูกบวมได้



ไซนัสอักเสบ



เนื้อเรื่อง	คุณกนิมพร เพ็ชรรัตน์
	คุณพลเอก ภาดาภิรมย์
อาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.พน.อรุณวรรณ พุทธิพันธุ์
	ผศ.ดร.จรรยา วิเศษสุร
ตกแต่งภาพ	มอ.สิริณา กิตติยากร
ออกแบบรูปเล่ม	คุณสุพัชรินทร์ มีสวัสดิ์กุล

ล้างจมูกทุกเช้าและก่อนนอน
อย่างน้อวันละ 2 ครั้ง

โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเล็ก
หน่วยโรคระบบหายใจ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

คุณรู้จักไซนัสหรือยัง?

ไซนัส คือโพรงอากาศที่อยู่ในแถวข้างจมูก บนหน้าผาก ที่หน้าตา 2 ข้าง และข้างในหลังช่องจมูก

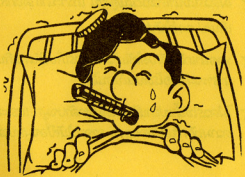


ไซนัสอักเสบ เกิดจากเชื้อโรคเข้าไปในไซนัส ทำให้มีน้ำมูกไหลเป็นหนองสีเหลืองหรือเขียวข้น



อาการของไซนัสอักเสบ ได้แก่

- น้ำมูกเหนียว เป็นหนองสีเหลืองหรือเขียวข้น อาจไหลออกมาทางจมูกหรือในหลอดคอ
- แสบจมูก หายใจไม่ค่อยสะดวก บางครั้งต้องหายใจทางปาก
- ไซนัสอักเสบ มีเสมหะ
- ปวดหัวหรือใบหน้าบริเวณไซนัส
- ได้กลิ่นเหม็นในจมูกหรือในปาก หรือดมอะไรไม่ได้กลิ่นเลย
- บวมรอบๆ ตา
- อาจมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน



ถ้าไม่รักษา

- ★ เชื้อโรคอาจลามไปที่หู ทำให้หูอักเสบ
- ★ เกิดฝีรอบๆ ตมถตา ตาบวม ปวดหัว
- ★ เชื้อโรคลามเข้าสมอง ทำให้สมองอักเสบ
- ★ เป็นปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ
- ★ ทำให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงขึ้น

การรักษา

- ✓ กินยาฆ่าเชื้อโรคตามคำแนะนำของแพทย์
- ✓ ใช้น้ำเกลือล้างจมูก
- ✓ ใช้ยาพ่นจมูกและกินยาตามที่ได้รับสั่ง
- ✓ สดชื่น น้ำมูก และไอกับเสมหะจะง่ายขึ้น

* แต่ถ้ากินยาไม่ครบ หรือไม่ติดต่อกัน ทำให้เชื้อโรคอาจก่อโรค รักษาไม่หาย อาจเกิดโรคแทรกซ้อน...

ต้องเปลี่ยนไปใช้ยารักษาทาง และกินยาขึ้น



ต้องใช้ยาฉีด



ต้องเจาะบริเวณที่ติดเชื้อแล้วล้างโพรงไซนัส

