

บทที่ 1

ความหมายและความสำคัญของการล้างจมูก

ในปัจจุบันพบว่าความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับจมูกนั้นมีมากมายหลากหลายพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เช่น เยื่อบุจมูกอักเสบ โพรงอากาศข้างจมูกอักเสบ ริดสีดวงจมูก ฯลฯ นอกจากทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลงแล้ว ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสมอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ เช่น หูชั้นกลางอักเสบ โพรงอากาศข้างจมูกอักเสบเรื้อรัง ภาวะแทรกซ้อนทางตา และสมอง เป็นต้น เนื่องจากมีช่องทางเปิดผ่านจากจมูกถึงอวัยวะอื่นๆ ได้เราจึงมีความจำเป็นต้องทราบถึงโครงสร้างทางกายวิภาค และสรีระของจมูก

● บทนำความหมาย กายวิภาคและสรีระวิทยาของจมูก

จมูกจึงเป็นอวัยวะที่สำคัญของมนุษย์ ที่ใช้ดำรงชีวิตและมีโครงสร้างที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

โครงสร้างทางกายวิภาคและสรีระของจมูก

จมูกเป็นอวัยวะที่ใช้เป็นช่องทางสำหรับหายใจ ระบายและช่วยป้องกันสิ่งสกปรกหรือฝุ่นละอองต่าง ๆ ที่อาจลงไปปอด และยังมีส่วนสำคัญในการออกเสียงด้วย จมูกเป็นทางผ่านหลักของอากาศที่หายใจเข้าไปสู่ปอดในเด็กเล็ก ๆ นั้น ใช้จมูกหายใจเพียงอย่างเดียวจนกระทั่งอายุ 5-6 เดือน ในผู้ใหญ่ประมาณร้อยละ 85 ก็หายใจผ่านทางจมูกเป็นหลัก โดยเปลี่ยนการหายใจทางจมูก เป็นหายใจทางปาก เมื่อเวลาต้องการอากาศมากขึ้น เช่น ขณะออกกำลังกาย ขณะใช้เสียงหรือในกรณีที่มีการอุดตันของทางเดินหายใจ เป็นต้น จมูกยังทำหน้าที่เกี่ยวกับการระบาย อากาศเยื่อบุที่ทำหน้าที่ระบาย ความสามารถในการระบายของมนุษย์ ถึงแม้จะน้อยมากเมื่อเทียบกับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม หรือสัตว์ชั้นต่ำชนิดอื่น แต่ก็มีความสำคัญในการดำรงชีวิต เช่นการรับรู้ถึงกลิ่นของอาหาร หรือเครื่องดื่มได้ลอยขึ้นผ่านโพรงจมูกด้านหลังและไปยังเยื่อบุที่ทำหน้าที่ระบายขณะหายใจออก นอกจากนั้นยังช่วยเตือนภัยในการดำรงชีวิต เช่น สามารถรับรู้ถึงกลิ่นอาหารที่บูดเน่า หรือก๊าซที่อาจเป็นพิษ เช่น แก๊สซุงต้ม เป็นต้น

โครงสร้างที่สำคัญของจมูก

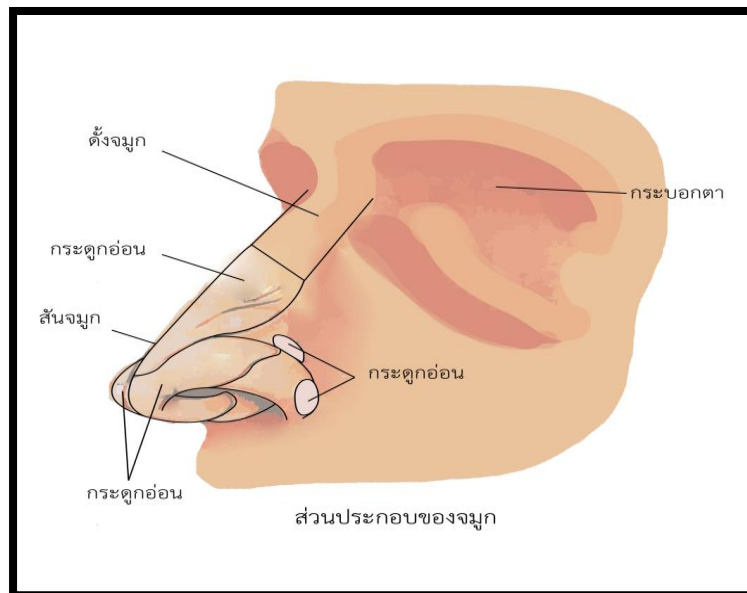
โครงสร้างของจมูกมีอยู่ 3 ส่วนคือ

1. จมุกส่วนนอก

จมูกส่วนนอกนั้นมีส่วนที่เป็นตัวจมูกอยู่ 3 ส่วน คือ ส่วนบนสุดเป็นกระดูกแข็ง อีก 2 ส่วนเป็นตัวจมูก ที่เป็นกระดูกอ่อน และเคลื่อนไหวได้

2. จมุกส่วนใน

จมูกส่วนในเป็นส่วนที่เรียกว่าโพรงจมูกนี้ จะมีผนังกันคือ Nasal Septum แบ่งโพรงจมูกออกเป็น 2 ข้าง ซ้าย-ขวา ซึ่งมีขนาดไม่เท่ากัน โดยด้านหน้าของโพรงจมูกเปิดออกสู่ภายนอก ส่วนด้านหลังเปิดสู่ช่องคอหลังโพรงจมูก โพรงจมูกยังแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ โพรงจมูกส่วนหน้า และโพรงจมูกส่วนหลัง นอกจากนี้ภายในด้านข้างของรูจมูกยังมีส่วนของกระดูก Turbinate ยื่นเข้าไปข้างละ 3 อัน คือ Inferior Middle และ Superior turbinate และ turbinate bone เหล่านี้คือ ตัวโครงสร้างหลักของจมูก (ภาพที่ 1.1)



ภาพที่ 1.1 โครงสร้างหลักของจมูก

3. โพรงอากาศข้างจมูกไซนัส หรือโพรงอากาศข้างจมูก มีอยู่ 4 คู่ คือ (ภาพที่ 1.2)

1. Maxillary Sinus หรือ Antrum อยู่ใต้กระดูกโหนกแก้ม เป็นโพรงอากาศที่ใหญ่ที่สุด

2. Frontal Sinus อยู่บริเวณหัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง

3. Ethmoid Sinus ลักษณะคล้ายรังผึ้ง อยู่ระหว่างสันจมูก กับเบ้าตาทั้ง 2 ข้าง

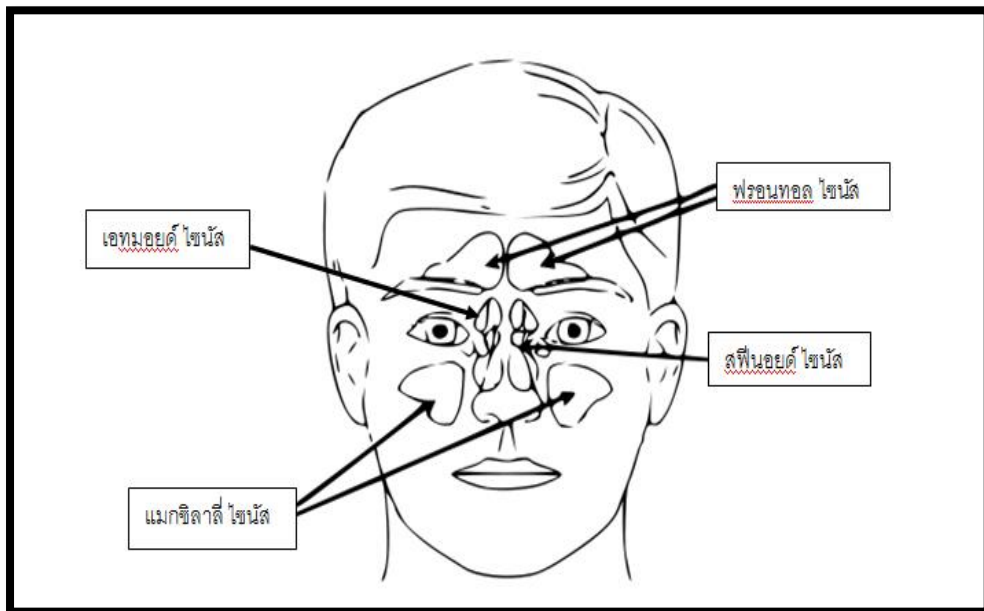
4. Sphenoid Sinus อยู่ด้านหลัง Ethmoid Sinus

นอกจากนี้ยังมีรูเปิด ซึ่งสิ่งคัดหลั่งจะไหลลงสู่ช่องคอหลังโพรงจมูก เส้นประสาทที่มาเลี้ยงจมูก คือ เส้นประสาทคู่ที่ 1, 5 และ 7 ซึ่งมีหน้าที่ดังนี้

1. เส้นประสาทคู่ที่ 1 Olfactory Nerve ทำหน้าที่ในการรับกลิ่น

2. เส้นประสาทคู่ที่ 5 Trigeminal Nerve ทำหน้าที่รับความรู้สึกเจ็บปวด การควบคุมการหลั่งน้ำมูก

3. เส้นประสาทคู่ที่ 7 Facial Nerve ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ



ภาพที่ 1.2 โพรงอากาศ

หน้าที่ของจมูก และโพรงอากาศข้างจมูก

หน้าที่ของจมูกและโพรงอากาศ มี 5 ประการดังนี้

1. รับกลิ่นโดยใช้ขนพัดโบก (Cilia)
2. เพิ่มอุณหภูมิและความชื้นแก่ลมหายใจ
3. เป็นทางผ่านของลมเข้าออก
4. การคัดกรองสิ่งแปลกปลอมไว้โดยขนจมูก และเยื่อบุจมูก
5. ทำให้เสียงก้องกังวานและไพเราะ คนที่มีอาการคัดจมูก หรือจมูกคัดแคบจึงมี

เสียงไม่ชัดเจน

● ความหมายของการล้างจมูก

การล้างจมูก เป็นการทำความสะอาดโพรงจมูก โดยการใส่น้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก เพื่อชำระล้างน้ำมูกที่เหนียวข้น หนอง สิ่งสกปรกคั่งค้างในจมูก ซึ่งเกิดจากการอักเสบในโพรงจมูกและไซนัส หรือคราบสะเก็ดแข็งในจมูกหลังการผ่าตัดจมูกและไซนัส หรือการฉายแสง และทำให้โพรงจมูกกับบริเวณรูเปิดของไซนัสโล่ง บรรเทาอาการคัดจมูกลดการบวมภายในโพรงจมูก ช่วยให้ความชุ่มชื้นให้แก่เยื่อบุจมูก และป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคจากโพรงจมูกและไซนัสไปสู่ปอด ทำให้โพรงจมูกสะอาดและไม่มีการอักเสบ โดยสิ่งสกปรกจะไหลออกข้างนอกและไหลลงคอไป นอกจากนี้การล้างจมูกก่อนพ่นยาในจมูก ยังทำให้ยาสัมผัสกับเยื่อบุจมูกได้มากขึ้นและออกฤทธิ์ได้ดีขึ้นอีกด้วย

● ความสำคัญของการล้างจมูก

จมูกนอกจากมีไว้หายใจแล้วยังทำหน้าที่เกี่ยวกับการออกเสียง จมูกมีอิทธิพลต่อลักษณะของเสียงที่เปล่งออกมาด้วย เนื่องจากช่องจมูกมีลักษณะเป็นโพรง จึงสามารถทำหน้าที่สะท้อนเสียงที่เปล่งออกมาจากกล่องเสียงได้ ในภาวะปกติคนส่วนใหญ่อาจไม่ได้สังเกตถึงหน้าที่นี้จนกระทั่งมีการอุดตันในโพรงจมูก ทำให้รู้สึกที่เสียงพูดของเรามีลักษณะเปลี่ยนไป กลายเป็นเสียงที่ไม่ชัดเจนหรือที่เรียกกันว่าเสียงขึ้นจมูก อีกทั้ง ยังทำหน้าที่ถ่ายเทอากาศ และรับของเหลวจากอวัยวะที่อยู่ใกล้เคียง จมูกและโพรงอากาศ ยังมีทางติดต่อถึงกันผ่านทางรูเปิด ซึ่งมีการถ่ายเทอากาศ เข้าในช่องจมูกตลอดเวลา เพื่อปรับความดันในโพรงอากาศทั้งหมดให้เท่ากับความดันภายนอกในรายที่มีความผิดปกติภายในช่องจมูก เช่น เยื่อบุจมูกบวม เกิดการอุดตันของช่องจมูก จากริดสีดวงจมูก หรือเนื้องอกต่างๆ เป็น

ตัน ซึ่งส่งผลให้การไหลเวียนอากาศ หรือการระบายอากาศจากไซนัสเข้าสู่ช่องจมูก เป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก และอาจมีอาการปวดตื้อ ๆ บริเวณโพรงอากาศนั้น ๆ ได้

นอกจากการถ่ายเทอากาศแล้วนั้น สารคัดหลั่งต่าง จากเยื่อบุโพรงอากาศยังมาสู่ช่องจมูก โดยผ่านรูเปิดดังกล่าวด้วย การอุดตันของรูเปิดนี้ จึงทำให้เกิดการคั่งค้างของสารคัดหลั่งในโพรงอากาศ และอาจเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดการติดเชื้อตามมาได้ การล้างจมูกจะช่วยชำระเอาน้ำมูก หนองและสารคัดหลั่งที่ไม่ต้องการออกจากโพรงจมูก ช่วยลดจำนวนเชื้อโรค ของเสีย สารก่อภูมิแพ้ และสารที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารกระตุ้นภูมิแพ้ ออกมา ทำให้โพรงจมูกโล่งหายใจสะดวกขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องล้างจมูกเพื่อนำเอาสิ่งสกปรก สารคัดหลั่งทั้งหลาย ระบายออกมาสู่ภายนอก ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและนำไปสู่การอักเสบของโพรงจมูกได้

● ประโยชน์ของการล้างจมูก

การล้างจมูกนั้น เป็นผลดีต่อร่างกายสามารถทำได้ง่าย และมีประโยชน์ดังนี้

- ช่วยชะล้างน้ำมูกหรือหนองบริเวณโพรงจมูก และหลังโพรงจมูกทำให้ปริมาณน้ำมูก หนองหรือเสมหะที่จะไหลลงคอ น้อยลง ช่วยป้องกันการลุกลามของเชื้อโรคจากจมูกและไซนัสไปสู่ปอด
- ลดอาการคัดจมูก แน่นจมูก ทำให้จมูกยุบวมลงจนทำให้หายใจได้โล่งขึ้น
- ช่วยลดความเหนียวข้นของน้ำมูก และทำให้เชื้อโรคไม่เจริญเติบโต
- ให้ความชุ่มชื้นแก่เยื่อบุจมูก ลดอาการระคายเคืองจมูก จมูกไม่แห้ง
- ช่วยทำให้ขนพัดโบก สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น
- ทำให้ยาพ่นจมูกออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากยาสัมผัสกับเยื่อจมูกได้มากขึ้น
- ช่วยให้ไม่เป็นหวัด และโพรงไซนัสอักเสบเรื้อรัง
- ช่วยลดจำนวนเชื้อโรค ของเสีย สารก่อภูมิแพ้ และสารที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสารก่อภูมิแพ้

บทที่ 2

การเตรียมอุปกรณ์การล้างจมูก

การล้างจมูกนั้นจำเป็นต้องมีอุปกรณ์ที่ถูกต้อง สะอาด ปลอดภัย และครบถ้วนจึงจะทำการล้างจมูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

● การเตรียมอุปกรณ์การล้างจมูกในเด็กเล็ก

การเตรียมอุปกรณ์ในการล้างจมูกในเด็กเล็กนั้น ต้องมีความสะอาด ปลอดภัย จึงจะทำการล้างจมูกได้ ดังนี้ (ภาพที่ 1.3)

- น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9 % Normal Saline สำหรับล้างจมูกโดยเฉพาะ ปัจจุบันจะมีขายเป็นขวดสำเร็จรูป ซึ่งหาซื้อได้จากโรงพยาบาลหรือตามร้านขายยาทั่วไป ซึ่งแนะนำให้ใช้ขวดละ 100 มิลลิลิตร (น้ำเกลือที่ใช้เหลือให้เททิ้งและห้ามนำกลับมาใช้ใหม่หรือเทกลับเข้าขวดน้ำเกลือเดิม) เมื่อเปิดขวดจะมีอายุการใช้งานไม่เกิน 24 ชั่วโมง
- ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ
- กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 1 มิลลิลิตร (ไม่ใช่เข็มฉีดยา) สำหรับเด็กเล็กมาก
- กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 2-5 มิลลิลิตร (ไม่ใช่เข็มฉีดยา) สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี
- ลูกสูบยางแดงสำหรับดูดน้ำมูกและเสมหะสำหรับเด็กที่ยังสู่งน้ำมูกและบ้วนเสมหะเองไม่ได้
- ลูกสูบยางแดงเบอร์ 0-2 สำหรับเด็กขวบปีแรก และเบอร์ 2-4 สำหรับเด็กอายุมากกว่า 1 ปี
- ภาชนะใส่น้ำล้างจมูก
- กระดาษชำระ



ภาพที่ 1.3 น้ำยาและชุดอุปกรณ์การล้างจมูกในเด็กเล็กประกอบด้วย

- การเตรียมอุปกรณ์การล้างจมูกในเด็กโต

การเตรียมอุปกรณ์การล้างจมูกในเด็กโต ซึ่งจำเป็นต้องมีการเตรียมอุปกรณ์ (ภาพที่1.4) คล้าย ๆ กับในเด็กเล็ก และต้องยังคงความสะอาด ปลอดภัย ด้วยเช่นกัน

- น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9 % Normal Saline สำหรับล้างจมูกโดยเฉพาะ ปัจจุบันจะมีขายเป็นขวดสำเร็จรูปซึ่งหาซื้อได้จาก โรงพยาบาลหรือตามร้านขายยาทั่วไป แนะนำให้ใช้ขวดละ 100 มิลลิลิตร (น้ำเกลือที่ใช้เหลือให้เททิ้ง ห้ามนำกลับมาใช้ใหม่หรือเทกลับเข้าขวดน้ำเกลือเดิม) เมื่อเปิดขวดจะมีอายุการใช้งานไม่เกิน 24 ชั่วโมง
- ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ
- กระจกฉีดยาพลาสติกขนาด 10-20 มิลลิลิตร (ไม่ใช่เข็มฉีดยา)
- ภาชนะใส่น้ำล้างจมูก
- กระดาษชำระ



ภาพที่ 1.4 น้ำยาและชุดอุปกรณ์การล้างจมูกในเด็กเล็กประกอบด้วย

- การเตรียมอุปกรณ์การล้างจมูกในผู้ใหญ่

การเตรียมอุปกรณ์การล้างจมูกในผู้ใหญ่ก็เช่นกัน จำต้องเตรียมอุปกรณ์ (ภาพที่1.5) คล้าย ๆ กับในเด็กเล็ก และในเด็กโตต้องยังคง ความสะอาด ปลอดภัย ซึ่งยังมีความแตกต่างออกไปในเรื่องอุปกรณ์อีกด้วย

- น้ำเกลือความเข้มข้น 0.9 % Normal Saline สำหรับล้างจมูกโดยเฉพาะ ปัจจุบันจะมีขายเป็นขวดสำเร็จรูปซึ่งหาซื้อได้จาก โรงพยาบาลหรือตามร้านขายยาทั่วไป แนะนำให้ใช้ขวดละ 100 มิลลิลิตร (น้ำเกลือที่ใช้เหลือให้เททิ้ง ห้ามนำกลับมาใช้ใหม่หรือเทกลับเข้าขวดน้ำเกลือเดิม) เมื่อเปิดขวดจะมีอายุการใช้งานภายใน 24 ชั่วโมง
- ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ
- กระจกฉีดยาพลาสติกขนาด 20-50มิลลิลิตร (ไม่ใส่เข็มฉีดยา) หรือจะเป็นอุปกรณ์สำเร็จรูป เช่น Hashi (น้ำเกลือสำเร็จรูป) เป็นต้น (ภาพที่ 1.6)
- ภาชนะใส่น้ำล้างจมูก
- กระดาษชำระ



ภาพที่ 1.5 น้ำยาและชุดอุปกรณ์การล้างจมูกในผู้ใหญ่ประกอบด้วย



ภาพที่ 1.6 ชุดอุปกรณ์ล้างจมูกและน้ำเกลือแบบสำเร็จรูป

จากข้อมูลที่น่าเสนอมາจะเห็นว่า การจัดเตรียมอุปกรณ์มีความคล้ายคลึงกัน ในเด็กเล็ก เด็กโต และผู้ใหญ่ รวมถึงอุปกรณ์แบบสำเร็จรูป เมื่อมีอุปกรณ์ครบแล้ว จะทำการล้างจมูก

ได้นั้นต้องมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการล้างจมูก ซึ่งมีเนื้อหาและคำอธิบายแสดงในบทต่อไป

บทที่ 3

กระบวนการขั้นตอนการล้างจมูกและการทำความสะอาดอุปกรณ์ล้างจมูก

ในการดำเนินการล้างจมูก ควรต้องมีความรู้เรื่องหลักการ ขบวนการและขั้นตอนการล้างจมูก โดยเฉพาะในเด็กเล็กจะมีความยากลำบากและไม่ยอมล้างจมูกเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในจมูก บางครั้งอาจเกิดจากการทำผิดวิธี ทำให้เด็กสำลักและจดจำความรู้สึกที่ไม่ดี จึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการล้างจมูกที่ถูกต้องมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลในการล้างจมูก ที่สำคัญเด็กไม่ปฏิเสธการล้างจมูก การล้างจมูกมีทั้งในเด็กที่ยังสั่งน้ำมูกไม่ได้และในกรณีเด็กเล็กที่ให้ความร่วมมือและสั่งน้ำมูกได้ รวมถึงการทำความสะอาดอุปกรณ์ล้างจมูก ดังจะอธิบายในรายละเอียดดังต่อไปนี้

● กระบวนการขั้นตอนการล้างจมูกในเด็กเล็ก

ขั้นตอนการล้างจมูกในเด็กเล็ก จะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สำหรับเด็กเล็กที่ยังสั่งน้ำมูกเองไม่ได้ และเด็กเล็กที่ให้ความร่วมมือและสั่งน้ำมูกได้ คือ

สำหรับเด็กเล็กที่ยังสั่งน้ำมูกเองไม่ได้ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (ภาพที่ 1.7)

1. ล้างมือผู้ที่จะทำการล้างจมูกให้สะอาด
2. เทน้ำเกลือใส่ขวดยาหยอดตา หรือกระบอกฉีดยาดูดน้ำเกลือจนเต็ม
3. ให้ใช้ผ้าห่อตัวเด็กในกรณีที่เด็กไม่ให้ความร่วมมือและดิ้นมาก การห่อตัวเด็กจะช่วยให้ผู้ล้างจมูกสามารถล้างจมูกได้สะดวก นิ่มนวล และไม่เกิดการบาดเจ็บ
4. ให้เด็กนอนในท่าศีรษะสูงพอควร เพื่อป้องกันการสำลัก
5. จับหน้าให้นิ่ง ๆ ค่อยๆหยดน้ำเกลือครั้งละ 2-3 หยด หรือ ค่อยๆ สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง โดยให้แนบจุกล้างจมูกปลายกระบอกฉีดยาชิดด้านบนของจมูก ค่อยๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5 มิลลิลิตร
6. ใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูก ในจมูกออก โดยบีบลูกยางแดงจนสุดเพื่อไล่ลมออกแล้ว ค่อยๆ สอดเข้าไปในจมูกลึกประมาณ 1-1.5 ซม. ค่อยๆปล่อยมือที่บีบออก เพื่อดูดน้ำมูกเข้ามาในลูกยางแดงบีบน้ำมูกในลูกสูบยางแดงทิ้งในกระดาดชำระ

7. ทำซ้ำหลายๆครั้ง ในรูจมูกแต่ละข้าง จนไม่มีน้ำมูก
8. ในกรณีรู้สึกว่ามีเสมหะในคอ ให้สอดลูกสูบยางแดงเข้าทางปากเพื่อดูดเสมหะในคอออก ถ้าต้องการให้เด็กไอเอาเสมหะออกให้สอดลูกสูบยางแดงลึกถึงประมาณโคนลิ้น เพื่อกระตุ้นให้ไอ และทำการดูดเสมหะ เหมือนที่กล่าวมาข้างต้น (ระหว่างดูดเสมหะให้จับหน้าเด็กหันไปด้านใดด้านหนึ่งเพื่อป้องกันการสำลัก)
9. ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงถังขยะแล้วล้างมือให้สะอาด



ภาพที่ 1.7 การล้างจมูกในเด็กเล็กที่ยังสูบน้ำมูกเองไม่ได้

สำหรับเด็กที่ให้ความร่วมมือและสูบน้ำมูกได้ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ล้างมือผู้ที่จะทำการล้างจมูกให้สะอาด
2. ให้เด็กนั่งหรือยืน แหงนหน้าเล็กน้อย ค่อยสอดปลายกระบอกฉีดยาแนบจุกล้างจมูกโดยวางให้ชิดจมูกด้านบน เหมือนที่กล่าวมาข้างต้น
3. ค่อย ๆ ฉีดน้ำเกลือครั้งละประมาณ 0.5-1 มิลลิลิตร หรือเท่า ที่เด็กทนได้ พร้อมกับบอกให้เด็กกลืนน้ำเกลือที่ไหล ลงคอเป็นระยะ ๆ ระหว่างฉีดน้ำเกลือ หรือให้บ้วนทิ้ง
4. ให้สูบน้ำมูกลงในกระดาษทิชชู พร้อมกันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง)

5. ทำซ้ำหลายๆครั้ง ๆ ในรูจมูกแต่ละข้าง จนไม่มีน้ำมูก

● **กระบวนการขั้นตอนการล้างจมูกในเด็กโต**

ขั้นตอนการล้างจมูกในเด็กโตนั้นจะง่ายกว่าแต่จำเป็นต้องมีความเข้าใจและทำตามขั้นตอน เพื่อป้องกันข้อผิดพลาด เช่น เกิดการสำลักขณะล้างจมูก เป็นต้น จึงพึงระมัดระวังและปฏิบัติ ดังนี้ (ภาพที่ 1.8)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เทน้ำเกลือในภาชนะที่เตรียมไว้ ใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำเกลือจนเต็ม
3. ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูก
4. ก้มหน้าลงเล็กน้อย อยู่ในท่าศีรษะตรง หรือก้มหน้าหายใจ-ก้มหน้า-อ้าปาก
5. สอดปลายกระบอกฉีดยาแนบจุกล้างจมูกเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้างโดยวางปลายกระบอกฉีดยาชิดจมูกด้านบนก้มหน้าหรือหายใจทางปาก (เพื่อป้องกันการสำลัก) หรือให้เด็กพูดคำว่า “อา” ค้างไว้เสมอ เพื่อไม่ให้สำลักน้ำได้
6. ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูกครั้งละ 2-5 มิลลิลิตร หรือปริมาณมากที่สุดเท่าที่เด็กจะทนได้ หลังจากนั้นให้สูบน้ำมูกออกทันทีโดยสูบน้ำมูกออกพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) ไม่ควรก้มหน้าเพื่อกักน้ำเกลือให้ค้างในจมูกนาน บ้วนน้ำเกลือและน้ำมูกส่วนที่เหลือลงคอและบ้วนเสมหะในคอออกทิ้ง
7. ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูกออกมา
8. ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงถังขยะ แล้วล้างมือให้สะอาด



ภาพที่ 1.8 การล้างจมูกในเด็กโต

● กระบวนการขั้นตอนการล้างจมูกในผู้ใหญ่

สำหรับการล้างจมูกในผู้ใหญ่ไม่ค่อยพบปัญหาเพียงทำความเข้าใจและปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อการล้างจมูกที่ถูกต้อง และเมื่อเข้าใจแล้วจะสามารถทำตามได้จนชำนาญ ดังนี้ (ภาพที่ 1.9)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เติมน้ำเกลือในภาชนะที่เตรียมไว้ ใช้กระบอกฉีดยาคูดน้ำเกลือจนเต็ม
3. ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูก
4. ก้มหน้าลงเล็กน้อยหรืออยู่ในท่าศีรษะตรง หรือ กลั้นหายใจ-ก้มหน้า-อ้าปาก
5. สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกแนบจุกล้างจมูกข้างที่จะล้างโดยวางปลายกระบอกฉีดยาชิดจมูกด้านบน
6. หายใจทางปากหรือกลั้นหายใจ
7. ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูกจนน้ำเกลือและน้ำมูกไหลออกทางปาก หรือไหลย้อนออกทางจมูกอีกข้าง
8. สั่งน้ำมูกลงในกระดาษชำระพร้อมๆกันทั้งสองข้าง (ไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง) บ้วนน้ำเกลือและน้ำมูกส่วนที่ไหลลงคอและ บ้วนเสมหะในคอออกทิ้ง
9. ทำซ้ำ หลายๆ ครั้งแต่ละข้างจนไม่มีน้ำมูกออกมา
10. ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงถังขยะ แล้วล้างมือให้สะอาด



ภาพที่ 1.9 การล้างจมูกในผู้ใหญ่

● การทำความสะอาดอุปกรณ์การล้างจุ่ม

การทำความสะอาดให้ล้างอุปกรณ์ล้างจุ่มให้สะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโตและเพิ่มปริมาณโดยทำความสะอาด ดังนี้

- ระบายออกนิตยาและภาชนะที่ใส่น้ำเกลือให้ล้างด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน หลังจากนั้นให้ล้างตามด้วยน้ำจนสะอาด ผึ่งให้แห้ง
- ล้างลูกสูบยางแดงด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน ทั้งภายนอกและภายใน ล้างตามด้วยน้ำประปาจนสะอาดโดยคว่ำปลายลูกสูบยางแดงลง ควรนำไปต้มในน้ำเดือดวันละ 1 ครั้ง โดยดูน้ำเดือดเข้ามาในลูกสูบยางแดงต้มประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วบีบน้ำที่ค้างในลูกสูบยางแดงออกให้หมดวางคว่ำในภาชนะที่สะอาดโดยคว่ำปลายลูกสูบยางแดงลง

● การทำน้ำเกลือล้างจุ่ม

ในปัจจุบันน้ำเกลือล้างจุ่ม มีการพัฒนาอย่างมากมีทั้งแบบเป็นขวดสำเร็จรูปทำเป็นแบบผงบรรจุซอง เวลาจะใช้ก็ผสมน้ำสะอาด เหมาะแก่การพกพาแต่ถ้ามีข้อจำกัดต่าง ๆ ไม่มีน้ำเกลือแบบขวดและแบบซองสำเร็จรูปก็สามารถทำเองใช้ได้เองโดยมีวิธีทำง่าย ๆ และยังประหยัดอีกด้วย

สูตรน้ำเกลือล้างจุ่มประกอบด้วยวัสดุ ดังนี้

1. น้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาด ปริมาณ 500 ซีซีหรือครึ่งลิตร
2. เกลือสะอาด ปริมาณ 1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำน้ำเกลือ

ใช้น้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาดปริมาณ 500 ซีซีหรือครึ่งลิตร ใส่เกลือสะอาดปริมาณ 1 ช้อนชา แล้วเขย่าผสมให้เข้ากัน เมื่อจะใช้ให้เทน้ำเกลือที่ผสมแล้วลงในแก้วน้ำสะอาดใช้ลูกสูบยางแดงหรือระบายออกนิตยาดูน้ำเกลือที่ทำไว้จากนั้นก็ใช้ล้างจุ่มได้

กระบวนการและขั้นตอนการล้างจุ่ม ในเด็กเล็ก เด็กโต และผู้ใหญ่ จะมีขั้นตอนการล้างจุ่มคล้าย ๆ กัน เพียงต้องฝึกฝนให้เกิดทักษะและความชำนาญ ส่วนการทำความสะอาดอุปกรณ์ และการทำน้ำเกลือใช้เองนั้น จะพบว่าสามารถทำได้ง่ายและประหยัดอีกด้วย เมื่อล้างจุ่มเป็นแล้ว ยังต้องมีข้อพึงระวังและพบกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ อยู่บ้างในระยะแรก ซึ่งมีเนื้อหาและคำอธิบายแสดงเกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขในบทต่อไป

บทที่ 4

บทส่งท้าย

เมื่อมีความเข้าใจเกี่ยวกับการล้างจมูกแล้ว ยังต้องมี ข้อพึงระวังปัญหาและอุปสรรคในการล้างจมูก โดยทั่วไปการล้างจมูกจะไม่ก่อให้เกิดอันตราย หากทำได้ถูกวิธีและทำในเวลาที่เหมาะสมดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการล้างจมูกที่ถูกต้องและฝึกล้างจมูกบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญในการล้างจมูก

● ข้อพึงระวัง

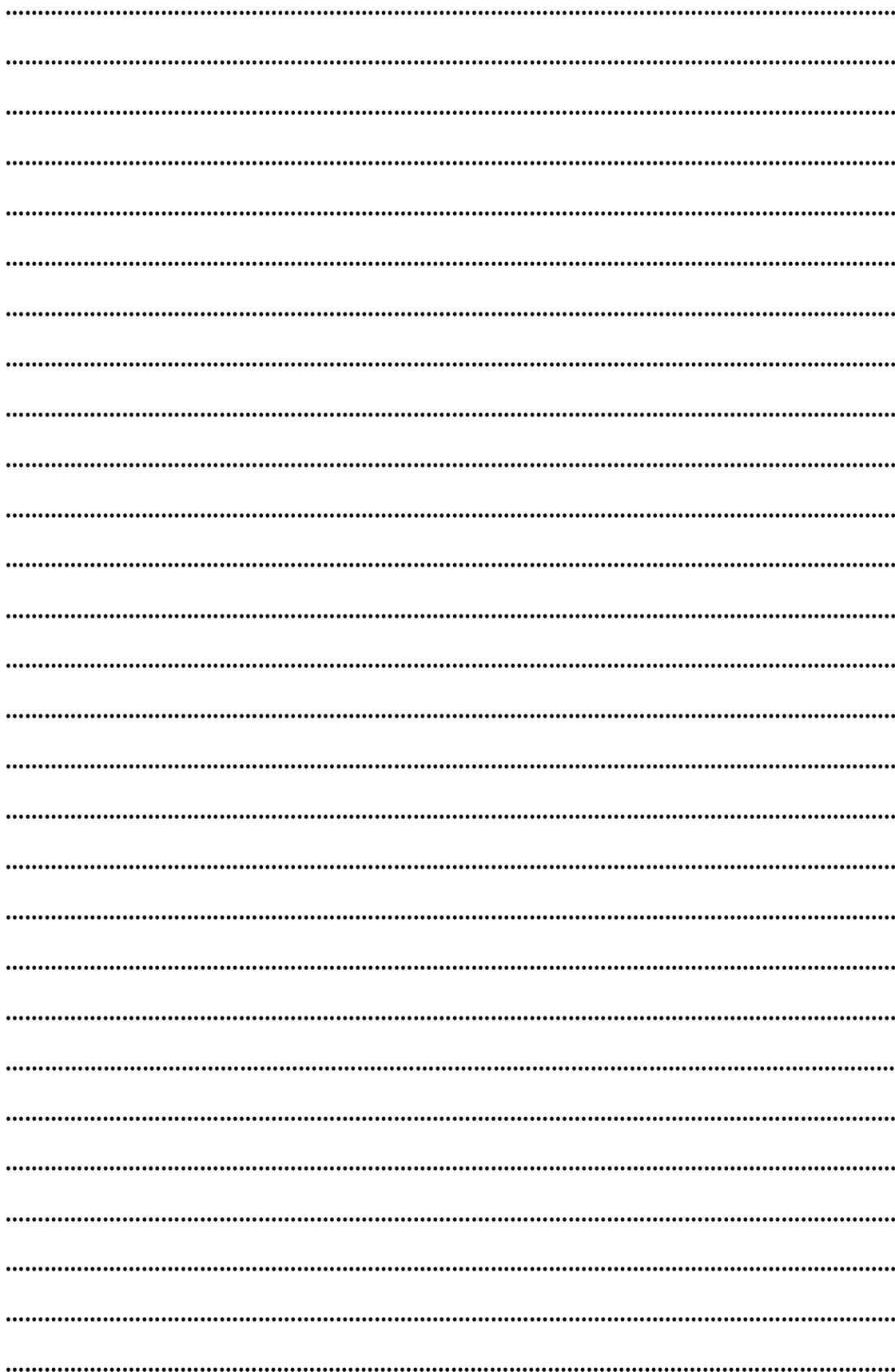
การล้างจมูกนั้นทำได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ต้องฝึกทำจนเกิดความชำนาญ และมีข้อพึงระวังดังต่อไปนี้

- ควรล้างจมูก อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกมากแน่นจมูก หรือก่อนใช้ยาพ่นจมูก
- ควรล้างจมูกก่อนเวลารับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไป ทำในช่วงท้องว่างเพื่อป้องกันการอาเจียน และป้องกันการสำลักเอาเชื้อโรคหรือเศษอาหารเข้าไปในโพรงจมูก
- ข้อควรระวังน้ำเกลือและอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกต้องสะอาด โดยเฉพาะน้ำเกลือไม่ควรใช้ขวดใหญ่เพราะการเปิดทิ้งไว้และใช้ต่อเนื่องนานกว่าจะหมด จะทำให้เชื้อโรคสะสมอยู่ได้ โดยทั่วไปใช้ขวดละ 100 มิลลิลิตร เพื่อให้หมดเร็วจะได้ไม่เกิดการติดเชื้อง่าย
- นอกจากนี้ควรล้างจมูก เมื่อมีน้ำมูกเหนียวข้นจำนวนมาก (ถ้ามีน้ำมูกใสและมีจำนวนน้อยอาจใช้การเช็ดจมูกด้วยน้ำเกลือก็พอ) หลังใส่น้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก ให้สูบน้ำมูกออกทันที ไม่ควรกลืนหายใจเพื่อกักน้ำเกลือให้ค้างในจมูกนาน เพราะน้ำเกลืออาจจะย้อนไปในโพรงอากาศ และการสูบน้ำมูกให้สลับเบา ๆ และไม่ต้องอุดรูจมูกอีกข้าง เพราะอาจทำให้แก้วหูทะลุได้
- ห้ามใช้น้ำเปล่าล้างจมูก เนื่องจากไม่สมดุลกับน้ำในเซลล์ร่างกาย จะทำให้สำลักและโพรงจมูกรู้สึกแสบ

- หากต้องพ่นยาหลังล้างจมูก ควรรอให้โพรงจมูกแห้งก่อน อย่างน้อย 3-5 นาที จึงพ่นยา
- ผู้ที่มีรูจมูกด้านใดด้านหนึ่งอุดตันอยู่ตลอดเวลา ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการล้างจมูก
- ไม่ควรใช้น้ำเกลือที่เย็นเกินไปในการล้างจมูก เพราะอาจทำให้เกิดอาการคัดจมูกภายหลังการล้างจมูกได้ ดังนั้นถ้าเก็บน้ำเกลือในห้องที่เย็นหรืออากาศหนาว ควรอุ่นน้ำเกลือก่อนการล้างจมูกเสมอ โดยการนำแก้วที่ใส่น้ำเกลือแช่ลงในภาชนะที่มีน้ำต้มเดือดหรือนำไปอุ่นในไมโครเวฟ 10 - 15 วินาที ก่อนจะนำน้ำเกลือที่อุ่นแล้วมาล้างจมูกระวังต้องไม่ให้น้ำเกลือร้อนจนเกินไป เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายกับเนื้อเยื่อบุโพรงจมูกได้
- **ปัญหาอุปสรรคในการล้างจมูกและแนวทางแก้ไข**

เมื่อล้างจมูกได้แล้ว แต่ยังไม่เกิดความชำนาญ จะพบปัญหาและอุปสรรคในการล้างจมูกในบางครั้ง จึงได้แนะนำแนวทางแก้ไข ดังนี้ต่อไปนี้

 - บางครั้งมักกลัวการสำลักหรือแสบจมูกเวลาล้างจมูก จึงต้องใช้น้ำเกลือล้างจมูกมีความเข้มข้น 0.9 % Normal Saline มีความเข้มข้นที่ใกล้เคียงกับของเหลวในร่างกาย จึงทำให้รู้สึกไม่แสบ หรือระคายเคืองโพรงจมูก
 - อุปกรณ์ใช้งานไม่สะดวกควบคุมแรงดันน้ำได้ยากสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยหรือยังไม่มี ความชำนาญอาจทำให้เกิดการสำลักได้ จนทำให้รู้สึกไม่ติดต่อการล้างจมูก ดังนั้น ควรฝึกฝนล้างจมูกบ่อย ๆ
 - แรงดันของน้ำเกลือที่สูง ยังไม่พอดีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่ออวัยวะในโพรงจมูกได้ควรใช้แรงดันที่เหมาะสม ค่อยๆฉีดน้ำเกลือเข้าสู่โพรงจมูก
 - ความจุของอุปกรณ์ที่ยังเลือกไม่เหมาะสมกับปริมาณน้ำเกลือที่ต้องใช้ล้างจมูก ทำให้ล้างจมูกไม่ต่อเนื่อง ควรเตรียมให้เพียงพอ
 - อุปกรณ์บางชนิดอาจทำให้เด็กเกิดความกลัวและไม่ให้ความร่วมมือในการล้างจมูก เช่น กระจกฉีดยา ควรต่อเข้ากับจุกล้างจมูก ปลายกระจกฉีดยาจะได้ไม่ทำให้เจ็บขณะล้างจมูก
 - อุปกรณ์มีอายุการใช้งานน้อย ต้องเปลี่ยนบ่อยทำให้สิ้นเปลือง



เอกสารอ้างอิง

1. เวคิน นพนิตย์ : ปฏิบัติการเขียนคู่มือ. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก. 29 หน้า, 2558.
2. ศรีสุนทรา เจิมวรพิพัฒน์ : การพยาบาล หู คอ จมูก.โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันบรมราชชนก,นนทบุรี. หน้า64-67, 2552.
3. วิฑูร ลีเกริกก้อง วันดีไข่มุกด์ และกรองทอง วงศ์ศรีตรัง : ตำรา หู คอ จมูก. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา. หน้า 201-217, 2559.
4. สุภาวดี ประคุณหังสิต: ตำราโสต ศอ นาสิกวิทยา.คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, กรุงเทพมหานคร. หน้า 207-215, 2550.
5. พีรพันธ์เจริญชาติรี สงวนศักดิ์ธนาวิรัตน์านิจ ฉวีวรรณบุญนาค: ไซน์ส์อักเสบ Pentagon Advertiseing,กรุงเทพมหานคร. หน้า 535-548, 2553.
6. Barbara,L.C. andElaine,O.K.:Foundation and Adult Health Nursing.6th Edition.St. Louis, : Mosby/Elsevier, Missouri. pp. 529–530, 2011.
7. Margaret, E : Linpincott' s nursing procedures. 6thEdition. Philadelphia. Linpincott Williams &wilkins,Almer, pp.483–485, 2013.
8. Susan, R.J.,Kristine. A. N. Jean. W. A.: Nursing care of Children Principles & Practice. 4th Edition.St.Louis,:Elsevier/Saunders, Missouri.pp. 286, 2013.