

ฝุ่นละอองที่เพิ่มขึ้น การล้างจมูกจึงเป็นสิ่งสำคัญ



ปัญหาฝุ่นละอองที่เกิดจากฝุ่นควัน มลพิษทางอากาศ ที่มีขนาดเล็กมากจนเรามองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่าแต่เรามีการสูดหายใจเข้าไปตลอดเวลาอาจทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้โดยเบื้องต้นสามารถดูแล ตนเองด้วยการล้างจมูกเพื่อเป็นการชะล้างสิ่งสกปรกในโพรงจมูกออกไปช่วยทำให้หายใจได้อย่างเต็มที่โดยเตรียมอุปกรณ์ดังนี้

· น้ำเกลือที่มีความเข้มข้น 0.9%

· ภาชนะใส่น้ำเกลือ

· ไชริงค์ฉีดยา วิธีการล้างจมูก

วิธีการล้างจมูก

· ก้มหน้าเล็กน้อยหรืออยู่ในท่าศีรษะตรง

· สอดปลายไชริงค์ฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้างโดยวางปลายไชริงค์ฉีดรูจมูกด้านบน

· กลั้นหายใจ

· ฉีดน้ำเกลือเข้าไปในจมูกให้น้ำเกลือไหลย้อนออกมาทางจมูกอีกข้าง หรือทางปาก

· สั่งน้ำมูกพร้อมกันทั้งสองข้าง

· ล้างจมูกจนกว่าจะรู้สึกโล่งจมูก

การล้างจมูกควรล้าง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน ช่วยลดจำนวนของเชื้อโรค
มลพิษ สารก่อภูมิแพ้ในโพรงจมูก โดยจะทำให้จมูกโล่งขึ้นบรรเทาอาการคัดหลั่งหากล้างจมูกก่อนใช้ยาพ่นจมูกก็จะทำให้
ยาพ่นมีประสิทธิภาพดีขึ้น

ข้อมูลดีๆ จาก..พญ.นันทรัตน์ โพธิสาร โสต ศอ นาสสิกแพทย์ คลินิกหู คอ จมูก โรงพยาบาลหัวเฉียว