

การล้างจมูกกับโรคไซนัสอักเสบ...คุณรู้จักดีแล้ว...หรือยัง?

Do you know about relation of Rhinosinusitis and nasal Irrigation?

บทความวิชาการ

อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร*

Ayuporn Prasittivatechakool, R.N., M.S.N.*

บทคัดย่อ

โรคไซนัสอักเสบเป็นโรคที่พบได้บ่อยและเป็นสาเหตุหนึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ทั้งในการเรียน การทำงาน และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก ซึ่งการรักษาสามารถทำได้หลายวิธีควบคู่กันไป ทั้งการรักษาด้วยการรับประทานยา พ่นยา และล้างจมูก ซึ่งการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเป็นวิธีที่ใช้ร่วมในการรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบเรื้อรัง ผู้ป่วยที่ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนและลดความชุกของการเกิดซ้ำมาซ้ำนาน โดยน้ำเกลือช่วยเพิ่มอัตราเร็วของขนกวัด ทำให้เกิดเส้นเลือดหดตัว ช่วยชะล้างสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นต่าง ๆ ออกไป รวมทั้งลดจำนวนแบคทีเรียที่สะสม และชะล้างหนองที่สะสมในโพรงจมูก ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การล้างจมูกจึงมีส่วนร่วมในการรักษาโรคไซนัสอักเสบที่สำคัญ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันเทคโนโลยีในการรักษาโรคไซนัสอักเสบจะมีเครื่องมือที่ทันสมัยเข้ามาร่วมด้วย แต่สิ่งที่ดีที่สุด ก็คือการป้องกันไม่ให้เกิดโรค

คำสำคัญ : ไซนัสอักเสบ

Abstract

Rhinosinusitis is a common disease. It has an impact on daily behavior such as studying and working and the cost of treatment is very expensive. The treatment of rhinosinusitis has many methods : oral medication, nasal spray and nasal irrigation. Over the past decades, nasal saline irrigation is an adjunctive treatment for allergic rhinitis, chronic rhinosinusitis, in patients with upper respiratory tract infection and decreases prevalence of recurrent disease. Saline irrigation increases mucociliary function, causes vasoconstriction, washes out irritants nasal secretion and decreases bacterial reservoirs. So the nasal irrigation has important involved in present of rhinosinusitis treatment. Although the treatment of rhinosinusitis has new technology devices but the most important is the prevention of the disease.

Keywords: Rhinosinusitis

Corresponding Author: *พันโทหญิง, อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

E-mail: khajornkiat_p@hotmail.com

จากประสบการณ์ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน ณ ห้องตรวจโรคผู้ป่วยนอก หู คอ จมูกกับนักเรียนพยาบาลตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 จนถึงปัจจุบัน กอปรกับตัวผู้เขียนเองก็ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไซนัสอักเสบตั้งแต่เรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 และได้รับการรักษาโรคไซนัสอักเสบเรื้อรังมาตามลำดับ ตั้งแต่การดมไอน้ำ การเจาะล้างไซนัสแบบ Antral wash out คือการใช้เข็มยาวประมาณ 4 นิ้วใส่เข้าไปในโพรงจมูกใต้ Inferior turbinate และกดให้เข็มแทงทะลุ ผ่านกระดูกบาง ๆ ข้างแก้มและฉีดน้ำเกลือเพื่อล้างเอาหนองออกมาจากโพรงไซนัส แต่อาการก็ยังเป็นอยู่ ประกอบกับเมื่อขึ้นนิเทศนักเรียนพยาบาลก็ได้รับคำถามจากผู้ป่วยที่มาหาเราด้วยโรคไซนัสอักเสบและกลับมาตรวจตามนัดว่า “กินยาแล้วไม่หายสักที ทั้ง ๆ ที่ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการกินยาฆ่าเชื้อแต่ก็ยังมึนน้ำมูกเขียวอยู่” “มันรู้สึกมีน้ำมูกไหลลงคอตอนกลางคืนและโอมาก” เป็นต้น ทำให้ผู้เขียนคิดอยากจะช่วยหาสาเหตุให้พวกเขา จนกระทั่งวันหนึ่งคิดค้นได้ยีนคำพูดของแพทย์ หู คอ จมูกท่านหนึ่งว่า “เป็นไซนัสเอาน้ำเกลือไปล้างจมูกนะครับ” ผู้ป่วยถามคุณหมอว่าแล้วล้างจมูกจะสำคัญไหมคะ จะแสบจมูกหรือเปล่านั้น ทำให้ผู้เขียนมีความต้องการอยากรู้ว่าเป็นโรคไซนัสอักเสบแล้วเกี่ยวข้องกับอะไรกับการล้างจมูก และถ้าล้างแล้วจะหายจากการเป็นโรคไซนัสหรือเปล่า ถ้าไม่ล้างจมูก กินยาอย่างเดียวจะดีกว่าหรือไม่ จึงทำให้ผู้เขียนได้พยายามค้นหาคำตอบ ซึ่งในขณะที่ได้กำลังค้นคว้าอยู่นั้นเองเกิดสถานการณ์ระบาดของไข้หวัดนกขึ้น โดยทางกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศว่า เชื้อโรค H5N1 อยู่ในสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของไก่ที่ติดเชื้อ ดังนั้นคนที่สัมผัสไก่ต้องล้างมือให้สะอาด จึงจะทำให้ลดการแพร่กระจายเชื้อได้ จึงทำให้ผู้เขียนนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับโรคไซนัสอักเสบตามหลักระบาดวิทยาว่าเชื้อที่ทำให้เกิดโรคต้องมีบ่อซังโรค (reservoir) แฝงอยู่ในโพรงจมูกของตัวผู้ป่วยและมีการสะสมเพิ่มจำนวนมากขึ้น และแพร่กระจายโรคออกมาเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายอ่อนแอ ก็จะทำให้เกิดการกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วยได้ ดังนั้นถ้าเราใช้การล้างจมูก ก็เหมือนกับการล้างมือซึ่งจะลดการติดเชื้อได้ การล้างจมูกก็น่าจะทำให้บ่อซังโรค (reservoir) ที่แฝงตัวอยู่ในโพรงจมูกของผู้ป่วยบรรเทาเบาบางลงซึ่งจะมีผลทำให้อาการกลับเป็นซ้ำและการมีน้ำมูกไหลเขียวเหนียวข้นลดลงได้ นอกจากนี้อาจจะช่วยให้ระยะเวลาการใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาลดลง หรือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาในการเข้าถึงเซลล์เพื่อการออกฤทธิ์อีกด้วย ดังนั้นก่อนที่จะรู้จักวิธีการล้างจมูกเราควรรู้จักโรคไซนัสอักเสบกันก่อน

โรคไซนัสอักเสบ มีชื่อภาษาอังกฤษว่า sinusitis แต่ในการบัญญัติใหม่ของสมาคมโรคจมูกโลก เมื่อ พ.ศ. 2552 ทางสมาคมได้เปลี่ยนชื่อการเรียกชื่อโรคไซนัสอักเสบภาษาอังกฤษใหม่ว่า Rhinosinusitis (อ่านว่า ไร-โน-ไซ-นู-ไซ-ติส) เนื่องจากแพทย์หู คอ จมูก ได้พบว่า โรคไซนัสอักเสบ คือการติดเชื้อของโพรงอากาศข้างจมูกที่เราเรียกว่า ไซนัส (sinusitis) และเกิดการอักเสบของเยื่อโพรงจมูก (Rhinitis) ไปพร้อมกัน อีกทั้งทางกายวิภาคของจมูกนั้น พบว่า เยื่อโพรงไซนัสและเยื่อโพรงจมูกเป็นเนื้อเยื่อชนิดเดียวกัน ดังนั้นการที่เคยเรียกว่า sinusitis ในปัจจุบันจึงเปลี่ยนมาเรียกชื่อใหม่เป็น Rhinosinusitis แทน โรคไซนัสอักเสบเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งมีอาการหลายอย่างคล้ายกับโรคหวัดและโรคภูมิแพ้ เช่น มีน้ำมูก คัดจมูก จาม บางครั้งเป็นระยะสั้น บางครั้งเป็นตลอดทั้งปี ซึ่งบางคนอาจแยกไม่ถูกว่าตนเป็นโรคอะไรกันแน่

อุบัติการณ์ของโรคนี้ในสหรัฐอเมริกา ปี 2013 พบว่ามีโรคไซนัสอักเสบถึงร้อยละ 14.7 ของประชากร ในแต่ละปีประเทศไทยมีจำนวนโรคไซนัสอักเสบเพิ่มขึ้นตามจำนวนของโรคภูมิแพ้ โดยจากสถิติของกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในเด็กร้อยละ 0.5 - 10 ของผู้ใหญ่เกิดอาการของไซนัสอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียตามมา ส่วนในผู้ใหญ่ที่เกิดไซนัสอักเสบตามหลังโรคหวัด พบได้ร้อยละ 0.5 - 2 ดังนั้น โรคไซนัสอักเสบจึงเป็นโรคที่พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ พบได้ร้อยละ 14 - 15 ของประชากรทั่วไปในกรุงเทพฯ และพบว่า โดยเฉลี่ย ผู้มารับการรักษาโรคไซนัสอักเสบในคลินิกหู คอ จมูกในประเทศไทยต่อวัน มีจำนวน 5 คน ใน 10 คนของโรคทางหู คอ จมูก และสถิติใน ปี พ.ศ. 2556 ของห้องตรวจโรคหู คอ จมูก รพ.พระมงกุฎเกล้า พบว่า ร้อยละ 14.69 ของผู้ป่วยที่มารับการตรวจรักษาป่วยด้วยโรคไซนัสอักเสบ

ดังนั้น จึงขอพูดถึงอาการเด่นและประเภทของไซนัสอักเสบที่ทางสมาคมโรคจมูกแห่งประเทศไทยได้กล่าวไว้ ดังนี้ อาการโรคไซนัสอักเสบ ประกอบด้วย

1. คัดแน่นจมูก น้ำมูกสีเหลือง สีเขียว หรือเป็นหนอง
2. มีเสมหะไหลลงคอ และโอมาก โดยเฉพาะเวลากลางคืน
3. ปวดหรือตึงที่ใบหน้า หน้าผาก หัวคิ้ว ปวดแก้มข้างใดข้างหนึ่งหรือสองข้าง ปวดศีรษะ
4. การได้กลิ่นลดลงหรือไม่ได้กลิ่น

ส่วนประเภทของไซนัสอักเสบแบ่งตามระยะเวลาของอาการ คือ

1. การอักเสบแบบเฉียบพลัน มีอาการไม่เกิน 4 สัปดาห์ (1 เดือน)
2. การอักเสบแบบเรื้อรัง มีอาการ มากกว่า 12 สัปดาห์ (3 เดือน)

จากสมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืดและวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย ปี 2553 พบว่า ถ้าผู้ป่วยเป็นไซนัสอักเสบแบบเฉียบพลันจะมีอาการแสดงชัดเจน และมีอาการปวดทรมานตามตำแหน่งของโพรงไซนัส และ/หรือตำแหน่งข้างเคียง แต่ถ้าเป็นการอักเสบแบบเรื้อรัง บางคนอาจไม่มีอาการปวดเลยหรือเป็นแค่หนักตื้อ ๆ มีน ๆ บ้างเล็กน้อยเท่านั้น แต่ทั้งสองการอักเสบไม่ว่าจะเป็นการอักเสบแบบใดก็ตาม จะมีอาการน้ำมูกเขียวเหลืองข้นอยู่ตลอดเวลา หรืออาจมีกลิ่นปากเหม็นคาวและรู้สึกเหมือนมีเสมหะไหลลงคอตลอดเวลา เมื่อ bangun ออกมาจะมีสีเหลืองเขียว ดังนั้นจะเห็นได้ว่า บางคนก็มีอาการเหมือนตำรา แต่บางคนไม่มีอาการ ที่เป็นเช่นนี้เพราะ อาจเป็นต่อเนืองจนกลายเป็นการอักเสบแบบเรื้อรังไปแล้ว

จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เรื่อง ไซนัสอักเสบรักษาอย่างไรให้ได้ผลดี ของ รศ. นพ.ทรงกลด เอี่ยมจตุรภัทร (2550) โสิต ศอ นาสิกแพทย์ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า การที่จะบอกว่าเป็นไซนัสอักเสบแล้วหรือยัง หรือว่าเป็นแค่ใช้หวัดธรรมดา นั้น อาจต้องนำอาการของผู้ป่วยโรคไซนัสอักเสบมาพิจารณาด้วย ดังนี้

1. ถ้ามีอาการดังกล่าวข้างต้นอย่างน้อย 2 อาการ ร่วมกับอาการเหล่านั้นไม่ดีขึ้นหลังจากมีอาการมาแล้ว 10 วันแล้ว หรือแย่ลงหลังจากมีอาการ 5 วันไปแล้ว จะมีโอกาสเป็นไซนัสอักเสบสูง
2. ถ้ามีน้ำมูกเป็นหนอง ปวดเหมือนปวดฟันบน ปวดใบหน้าหรือแก้มข้างเดียว ไม่ตอบสนองต่อยาลดอาการคัดจมูกหรืออาการแย่ลงหลังจากดีขึ้นแล้ว จะยังมีโอกาสเป็นไซนัสอักเสบสูงขึ้นไปอีก

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า โรคไซนัสอักเสบอาจกำเริบลูกกลมได้ถ้าปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ซึ่งภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายน่ากลัว ได้แก่ เนื้อเยื่อลูกตาอักเสบ ฝีในลูกตา เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และฝีในสมอง เป็นต้น ดังนั้น การล้างจมูกจึงเข้ามามีส่วนสำคัญเนื่องจากการทำความสะอาดโพรงจมูกชะล้างเอาของเสีย เชื้อโรค สารก่อภูมิแพ้ หรือน้ำมูกที่ติดเชื้อแบคทีเรียออกมา ทำให้โพรงจมูกสะอาด ขจัดเชื้อโรคที่สะสมอยู่ทำให้เกิดการชุ่มชื้นและช่วยลดอาการภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบหรือหวัดได้

สำหรับการล้างจมูกนั้น ในสมัยก่อนก็มีการล้างจมูกเช่นกันแต่ยังไม่แพร่หลายเช่นในปัจจุบัน เนื่องจากว่า การล้างจมูกสมัยก่อนอุปกรณ์การล้างจมูกยังไม่แพร่หลาย แพทย์จะแนะนำให้ใช้น้ำเกลือเทใส่อุ้งมือข้างที่ถนัดและสูดน้ำเข้าไปทางจมูกเลยโดยตรง และผู้เขียนก็ได้ล้างจมูกแบบนี้มาแล้ว ซึ่งวิธีการล้างดังกล่าวนี้ เมื่ออธิบายให้ผู้ป่วยปฏิบัติ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็เกิดความขยาด กลัวลำบากบ้าง กลัวแสบจมูกบ้าง กลัวหายใจไม่ออกบ้าง บางรายก็ไม่ปฏิบัติ หรือบางรายถึงขนาดยอมกินยาจำนวนมาก เพื่อลดการอักเสบหรือบรรเทาอาการปวด ดีกว่าต้องล้างจมูกเลยก็มี

การล้างจมูกน่ากลัวอย่างนั้นจริงหรือ ? หรือผู้ป่วยคิดไปเองว่ามันน่ากลัวทั้งที่ยังไม่ทดลอง ดังนั้น เราควรมาทราบความสำคัญของการล้างจมูกกันก่อนว่า ทำไมต้องล้างจมูกและล้างแล้วเกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยอย่างไร

จากการศึกษาของ Blake และคณะ (2009) เรื่องการล้างจมูกว่าเป็นการช่วยชะล้างสิ่งแปลกปลอมในจมูก โดยศึกษาการทำงานของเซลล์โบกพัด (cilia) ซึ่งมีผลต่อการระบายไซนัส โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ มกราคม 1998 ถึง ธันวาคม ปี 2008 ซึ่งผลที่ได้ปรากฏว่า การล้างจมูกด้วยการฉีด saline จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเนื้อเยื่อโบกพัด โดยช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่จมูกและขจัดคราบปนเปื้อนต่างๆ ซึ่งการล้างจมูกนี้ปลอดภัยสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโดยการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ พบว่าช่วยลดปริมาณการใช้ยา และลดจำนวนครั้งของการมาตรวจ ดังนั้น มาตรฐานการรักษาในประเทศแคนาดาและสหรัฐอเมริกาจะสนับสนุนการใช้น้ำเกลือล้างจมูกในผู้ป่วยโรคไซนัสอักเสบ และผู้ป่วยหลังการผ่าตัดไซนัส

นอกจากนี้ Tomooka LT และคณะ (2001) ได้มีการศึกษาทบทวนประโยชน์ของน้ำเกลือล้างจมูก โดยทำในกลุ่มประชากรที่มากขึ้น ตาม clinical study and literature review of nasal irrigation โดยได้ศึกษาการใช้ น้ำเกลือล้างจมูกในผู้ป่วย 271 ราย ที่มีโรคทางจมูก คือ ภูมิแพ้ และไซนัสอักเสบ และ อีก 20 รายที่ไม่มีโรคทางจมูก โดยทั้งสองกลุ่มใช้น้ำเกลือล้างจมูก วันละสองครั้ง 3 - 6 สัปดาห์ และสอบถามอาการโดยแบบสอบถาม ซึ่งผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มที่มีโรคทางจมูก หลังล้างจมูกด้วยน้ำเกลือแล้ว อาการทางจมูกต่าง ๆ จะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยด้วย ผู้วิจัยจึงสรุปว่าการล้างจมูกมีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคทางจมูกนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า การล้างจมูกเป็นการทำความสะอาดโพรงจมูก ขะล้างของเสีย เชื้อโรค สารก่อภูมิแพ้หรือน้ำมูกออกมา ทำให้โพรงจมูกสะอาด ชุ่มชื้นขึ้น และช่วยลดอาการภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ หรือหวัดได้ การล้างจมูกควรทำเมื่อร่างกายปรากฏอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น มีน้ำมูกเหนียวข้น อยู่ในโพรงจมูก มีกลิ่นเหม็นในจมูก หรือเป็นไซนัสอักเสบ คัดแน่นจมูก มีเสมหะในลำคอ (เสมหะไหลลงคอ) หรือการไอจาม ที่เนื่องมาจากหายใจเอาสารก่อภูมิแพ้หรือสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในจมูก

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยการศึกษาของ Ivo Slapak และคณะ (2008 : 67-74) พบว่าในกลุ่มเด็กที่ป่วยด้วยอาการไข้หวัดจำนวน 401 คน พบว่า ในกลุ่มที่ได้รับน้ำเกลือล้างจมูก ร่วมกับยาตามปกติ จะหายจากอาการทางจมูกได้เร็วกว่า และความบอบในการเกิดอาการหวัดลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาตามปกติแต่ไม่ได้รับน้ำเกลือล้างจมูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนการศึกษาของ Melissa A. และคณะ (2009, 40-45) ศึกษาเปรียบเทียบ ระหว่างการล้างจมูกโดยใช้น้ำเกลือปริมาณมากแต่ใช้ความดันต่ำ กับการพ่นสเปรย์น้ำเกลือ ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และลดปริมาณยาที่ใช้ โดยศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีอาการทางจมูกและไซนัสเรื้อรัง 127 คน พบว่า การใช้ น้ำเกลือปริมาณมากแต่ความดันต่ำ มีประสิทธิภาพมากกว่าในการรักษาอาการทางจมูกและไซนัส

สำหรับน้ำที่ใช้ในการล้างจมูกนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น น้ำเกลือ 0.9% NSS สำเร็จรูป, น้ำเกลือชนิดเตรียมเอง, น้ำทะเล รวมทั้งน้ำเกลือชนิดเข้มข้น ซึ่งการใช้ น้ำเกลือ 0.9 % NSS สำเร็จรูป หรือชนิดเตรียมเองจะมีราคาถูกและสะดวกกว่า (Wormald PJ., 2004, 2224-2227)

จะเห็นได้ว่า การล้างจมูกมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมาก ดังนั้นแล้วท่านผู้อ่านจะกังวลเรื่องการล้างจมูกอีกทำไม เราลองมารู้จักวิธีการล้างจมูกกันดีกว่า เพราะปัจจุบันถ้าใครไม่รู้จักรการล้างจมูกเหมือนจะตก Trend แล้ว

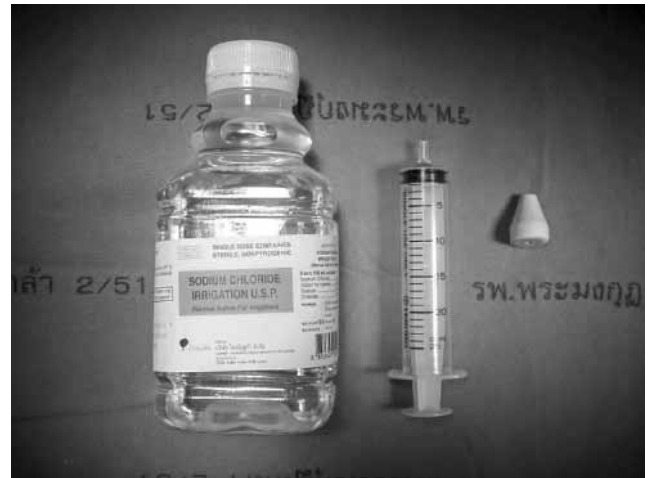
การล้างจมูก ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นตอนเตรียมอุปกรณ์ 2. ขั้นตอนการล้างจมูก (ขจรเกียรติ, 2555: 1-3)

1. ขั้นตอนเตรียมอุปกรณ์ : อุปกรณ์ในการล้างจมูก ประกอบด้วย

1.1 น้ำเกลือ 0.9% NSS จำนวน 1 ขวด ซึ่งสามารถหาซื้อจากร้านขายยาได้ทั่วไป หรือถ้าไม่มีเวลาไปซื้อ สามารถผสมน้ำเกลือเองได้ โดยนำเกลือแกงสะอาด ½ ช้อนชา ใส่ลงในน้ำอุ่น 1 แก้ว (200 ซีซี) คนให้เข้ากันและชิมให้เค็มพอประมาณ

1.2 กระบอกฉีดยา ขนาด 20 - 50 ซีซี

1.3 จุกยางล้างจมูก (โดยสามารถหาซื้อได้ที่ห้องตรวจโรค หู คอ จมูก ชั้น 6 รพ.พระมงกุฎเกล้าเท่านั้น) ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ของแผนกหู คอ จมูก รพ.พระมงกุฎเกล้า



อุปกรณ์ในการล้างจมูก

2. ขั้นตอนการล้างจมูก : การล้างจมูก ประกอบด้วย

2.1 ใช้น้ำเกลือ 0.9% NSS ที่อุ่นเล็กน้อย ประมาณ 200 ซีซี หรือผสมเองโดยน้ำ 1 แก้ว (200 ซีซี) ผสมกับเกลือแกง ½ ช้อนชา ผสมให้เข้ากันแล้วชิมให้เค็มพอประมาณ

2.2 ใช้กระบอกฉีดยา ขนาด 20 ซีซี เสียบจุกยางที่ปลายหลอดฉีดยาให้เรียบร้อย ดูดน้ำเกลือที่เตรียมไว้จนเต็มหลอด (จุกยางสามารถหาซื้อได้ที่ แผนกหู คอ จมูก รพ.พระมงกุฎเกล้าเท่านั้น)

2.3 ผู้ที่ทำการล้างจมูกยื่นก้มหน้าเล็กน้อยเหนืออ่างล้างหน้า ควรเริ่มล้างจมูกข้างที่โล่งกว่าก่อน โดยนำกระบอกฉีดยาที่เสียบจุกยางแล้วใส่เข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง ให้จุกยางแนบสนิทกับรูจมูก



การเทียบจุกยางล้างจมูก



วิธีการล้างจมูก

2.4 ค่อย ๆ ดันกระบอกสูบของกระบอกฉีดยา โดยใช้ความแรงปานกลางให้น้ำเกลือค่อย ๆ ไหลเข้าไปในโพรงจมูก หลังจากนั้นน้ำเกลือจะไหลออกมาจากรูจมูกอีกข้างหนึ่ง ถ้ามีบางส่วนไหลลงคอให้บ้วนออกทางปาก ขณะที่ดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก ไม่ต้องกลั้นหายใจ แต่ให้หายใจทางปากโดยอ้าปากค้างเอาไว้

2.5 ให้ทำการล้างจมูกทั้งสองข้าง โดยล้างข้างละ 5 กระบอกฉีดยา

2.6 ขณะล้างจมูก และ/หรือหลังจากล้างจมูกเสร็จ สามารถสั่งน้ำมูกหรือน้ำเกลือที่ค้างค้างอยู่ในโพรงจมูกควรสั่งพร้อมกันทั้งสองข้าง และไม่ควรถูกสั่งน้ำมูกแรง เพราะอาจทำให้ปวดหูได้

2.7 ควรล้างจมูกติดต่อกันอย่างน้อย 5 - 7 วัน โดยล้างวันละ 2 ครั้ง เช้า, เย็น และในการล้างตอนเย็น ควรล้างก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมงเพื่อป้องกันน้ำที่ล้างจมูกคั่งค้างไหลลงคอ เพราะอาจทำให้ไอได้

2.8 ขณะที่ฉีดล้างจมูกควรฉีดช้า ๆ เนื่องจากการฉีดด้วยความเร็วและแรง อาจจะทำให้ น้ำล้นเข้าไปในช่องหู และอาจทำให้ปวดหูได้

2.9 ล้างจมูกให้ก้มหน้าเล็กน้อย อย่าก้มมากเกินไป อาจทำให้สำลักได้

การล้างจมูกเป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง เสียค่าใช้จ่ายน้อยแต่คุ้มค่าในการช่วยรักษาและลดอาการอักเสบของโรคจมูกอักเสบและไซนัสอักเสบชนิดต่าง ๆ ที่พบบ่อยและช่วยลดการใส่ยา โดยเฉพาะยาต้านจุลชีพ (ปฏิชีวนะ) รวมทั้งช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยด้วย มีผู้สงสัยถามว่า คนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นโรคมะเร็งไซนัสอักเสบ และหวัดสามารถล้างจมูกได้ไหม ตอบว่า สามารถทำได้ เพราะโพรงจมูกของทุกคนจะมีของเสีย เชื้อโรค และสัมผัสฝุ่นละอองอยู่แล้ว แตกต่างกันไปเพียงปริมาณเล็กน้อยและระดับภูมิคุ้มกันของแต่ละบุคคล เพียงแต่ต้องรู้จักวิธีการล้างจมูกที่ถูกต้อง และต้องใช้ น้ำเกลือ จะแบบผสมเองหรือน้ำเกลือ 0.9% NSS ก็ได้ แต่ระมัดระวังเรื่องความสะอาด (Give & Green, 2013 :18-19)

สรุป

ทั้งหมดเป็นขั้นตอนของการล้างจมูก เมื่อผู้ป่วยไซนัสอักเสบได้ทดลองทำการล้างจมูกแล้ว ท่านอาจจะบอกกับตนเองว่า “รู้อย่างนี้ล้างจมูกมาตั้งนานแล้ว” แต่อย่าลืมว่า ข้อควรระมัดระวังในการล้างจมูกก็คือ เรื่องความสะอาดของน้ำและอุปกรณ์ ทางที่ดีควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเสียก่อนทำการล้างจมูกจึงจะดีที่สุด นอกจากจะล้างจมูกแล้วยังควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดีของเราทุกคน จะเห็นได้ว่าไซนัสอักเสบไม่ใช่โรคน่ากลัว แต่การรักษาไซนัสอักเสบต้องอาศัยเวลา ผู้ป่วยต้องไม่ใจร้อน หรือหากได้รับการรักษาไปเพียงหนึ่งสัปดาห์ แต่อาการดีขึ้นรู้สึกเป็นปกติก็อย่าชะล่าใจ เพราะท่านอาจยังไม่หายดี ควรไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันอาการกำเริบ ในรายที่แม้จะได้รับการรักษาติดต่อกันเป็นเวลานานก็ไม่หายสักทีหรือเป็นซ้ำ ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน หู คอ จมูก เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงเพื่อรับการ

รักษาที่เหมาะสม จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ หวังว่าทุกท่านจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและให้คำแนะนำผู้อื่นได้ทั้งในเรื่องของโรคไซนัสอักเสบและการล้างจมูก

เอกสารอ้างอิง

- กรีธา ม่วงทอง และคณะ. (2552). *หู คอ จมูก เร่งด่วน*. กรุงเทพฯ. นำอักษรการพิมพ์.
- กองระบาดวิทยา. (2554). *อัตราความชุกโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย*. กระทรวงสาธารณสุข.
- ขจรเกียรติ ประสิทธิ์เวชชากร. (2555). *โรคไซนัสอักเสบ*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.
- ฉวีวรรณ บุณนาค. (2553). *ไซนัสอักเสบและโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ ในไซนัสอักเสบ*. กรุงเทพฯ : Pentagon Advertising.
- พีรพันธ์ เจริญชาติศรี และ สงวนศักดิ์ ธนาวิรัตนานิจ. (2553). *การล้างจมูกและการทำความสะอาดโพรงจมูก*. *วารสาร หู คอ จมูก และใบหน้า*. 11 (2) : 73-77.
- ทรงกลด เอี่ยมจตุรภัทร. (2550). *ไซนัสอักเสบรักษาอย่างไรให้ได้ดี*. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมโรคจมูกโลก. (2551). *การประชุม Otolaryngology-Head and Neck Surgery*. เอกสารอัดสำเนา. Blake E, Kania R, Tran P, Huy B, Herman P. (2009). Intracranial complication of rhinosinusitis. *American Journal Rhinol*. 13(4) : 299-302.
- อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. (2548). *ทำอะไรเมื่อเกิดการอักเสบของโพรงอากาศข้างจมูก*. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 6(2) : 19-23.
- Give & Green. (2013). *คำถามน่าคิด คำตอบน่ารู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้และการล้างจมูก*. 9 : 18-19.
- Melissa A. Pynnonen, M.D. (2009). Validation of the Sino-Nasal Outcome Test 20 (SNOT-20) domains in nonsurgical patients. *Am Journal Rhinol allergy*. 23, 40-45,
- Papsin B, McTavish A. (2003). *Saline nasal irrigation : Its role as an adjunct treatment*. *Can Fam Physician*; 49 : 168-173.
- Slapak I, Skoupa j, Strnad P, Hornik P. (2008). Efficacy of Isotonic Nasal Wash (Seawater) in the Treatment and Prevention of Rhinitis in Children. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg*; 134 (1) : 67-74
- Tomooka LT, Murphy C, Dawidson TM. (2001). *Clinical Study and Literature Review of Nasal Irrigation*. *Laryngoscope*; 110 (7) 1189-93
- Wormald PJ, Cain T, Oates L, Hawke L, Wong I.A. (2004). *Comparative study of three method of nasal irrigation*. *Laryngoscope*; 114 (12) : 2224-7