โรงพยาบาลอุดรธานี Udon Thani Hospital	แนวทางปฏิบัติ เรื่อง : การล้างจมูก	หน้า 1/4 รหัสเอกสาร : PG-NUR-EENT-004 แก้ไขครั้งที่ : - วันที่แก้ไข : 03 มี.ค. 2568

ชื่อหน่วยงานผู้จัดทำ : คณะกรรมการกลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยโสต ศอ นาสิก จักษุ
วันที่บังคับใช้ : 03 มี.ค. 2568

ผู้ตรวจสอบ : ..... (นางยุพาวดี สกุลวรรณรักษ์) ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยโสต ศอ นาสิก จักษุ	**ผู้เห็นชอบ :** ..... (นางผดาวดี สาฆะ) ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าพยาบาล

ผู้อนุมัติ :

(.....)
(นายสุรพงศ์ แสนโภชน์)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายคารแพทย์คนที่ 1
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุดรธานี

บันทึกรายการแก้ไข

ครั้งที่	หน้า	รายการแก้ไข	วัน/เดือน/ปี
00	ทุกหน้า	ฉบับใหม่	03 มี.ค. 2568

****หมายเหตุ หน้าที่ 1 QIC จะเป็นผู้บันทึก****

1. นโยบาย

เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง สามารถปฏิบัติการล้างจมูก ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการล้างจมูก

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติเป็นแนวทางเดียวกัน

2.2 เพื่อการรักษา

3. ขอบเขต

ใช้เป็นคู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่ทุกหอผู้ป่วย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการล้างจมูก

4. กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการล้างจมูก

5. คำจำกัดความ

การล้างจมูก หมายถึง การทำความสะอาดโพรงจมูก หรือ ไซนัส โดยชะล้างเอาน้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในโพรงจมูก หรือโพรงหลังจมูก ซึ่งเกิดจากการอักเสบ ออกด้วยน้ำเกลือ

6. วิธีปฏิบัติงาน

1) ประเมินข้อบ่งชี้ของการล้างจมูก ได้แก่

1.1) เมื่อมีน้ำมูกเหนียวข้นค้างอยู่ในโพรงจมูก หรือ ไซนัส

1.2) เมื่อมีอาการคัดแน่นจมูก

1.3) เมื่อหายใจเอาฝุ่นควัน หรือ สารก่อภูมิแพ้เข้าไปในจมูก

1.4) ก่อนใช้ยาพ่นจมูก หรือ ยาหยอดจมูก

1.5) เมื่อมีเสมหะในลำคอ ซึ่งเกิดจากการอักเสบในโพรงจมูก หรือ ไซนัส

1.6) หลังผ่าตัด หรือ หลังการฉายแสงบริเวณจมูก หรือ ไซนัส

1.7) มีกลิ่นเหม็นที่เกิดจากโรคจมูก และ/หรือ ไซนัส

2) เตรียมเครื่องมือ

2.1) น้ำเกลือปราศจากเชื้อ 0.9% Sodium Chloride

2.2) กระบอกฉีดยา (Syringe) ขนาด 5-20 ซีซี ขึ้นอยู่กับอายุและขนาดของผู้ป่วย

2.3) ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ

2.4) ภาชนะรองน้ำจากการล้างจมูก

2.5) กระดาษทิชชู

3) ขั้นตอนการปฏิบัติ

3.1) อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจกิจกรรมการพยาบาล วัตถุประสงค์ของการพยาบาล

3.2) ผู้ปฏิบัติล้างมือให้สะอาด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

3.3) น้ำเกลือสำหรับล้างจมูก ควรมีอุณหภูมิพอเหมาะกับเยื่อบุจมูก

3.4) นำน้ำเกลือเทใส่ภาชนะปากกว้าง เช่น ชามขนาดพอประมาณ เพื่อเตรียมล้างจมูก

3.5) ใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำเกลือ ประมาณ 20 ซีซี สำหรับผู้ใหญ่ และปริมาณ 5 ซีซี สำหรับเด็ก

3.6) ควรเริ่มล้างจมูกข้างที่โล่งกว่า หรือ คัดจมูกน้อยกว่าก่อน

3.7) ให้ผู้ป่วยยืนหรือนั่งในท่าที่สะดวก ก้มศีรษะเล็กน้อยเหนืออ่างล้างหน้าหรือภาชนะรองน้ำล้างจมูก สอดปลายกระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูก แล้วค่อยๆ ฉีดน้ำเกลือให้ไหลเข้าไปในรูจมูกอย่างช้าๆ ระหว่างที่ดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก จะต้องกลั้นหายใจไว้ มิฉะนั้นอาจหายใจเอาน้ำเกลือลงไปยังกล่องเสียงและหลอดลมทำให้เกิดการสำลักได้

3.8) การล้างจมูกให้ได้ประสิทธิภาพในการชำระล้างโพรงจมูกให้สะอาดนั้น ควรจะดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกทุกทิศทาง เช่น ทางขวา ซ้าย ด้านบนและล่างของโพรงจมูก เพื่อชะล้างน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกในโพรงจมูกออกได้ทั่วทั้งโพรงจมูก และออกมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ หลังจากฉีดล้างโพรงจมูกข้างใดข้างหนึ่ง ควรจะมีน้ำเกลือไหลออกจากโพรงจมูกอีกข้าง ถึงจะเป็นการล้างที่ถูกต้องคือ มีปริมาณของน้ำเกลือที่ใช้ล้างในแต่ละครั้ง และมีความแรงของน้ำเกลือที่ฉีดเข้าไปเพียงพอ ควรล้างโพรงจมูกสลับข้างไปเรื่อยๆ เช่น หลังล้างข้างซ้าย ก็ควรย้ายไปล้างข้างขวา แล้วสลับกันไปมา

3.9) ระยะเวลาที่ใช้ในการล้างจมูกขึ้นอยู่กับปริมาณความหนาแน่นของน้ำมูกที่อยู่ในโพรงจมูก และขนาดของโพรงจมูก แนะนำให้ล้างจนกว่าจะรู้สึกว่าจมูกโล่ง ไม่มีน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกอะไรคั่งค้างในจมูก และควรล้างจนกว่าน้ำเกลือที่ออกมาจากจมูกและปาก จะใสเหมือนกับน้ำเกลือที่ฉีดเข้าไปในโพรงจมูก จึงจะหยุดการล้างได้

3.10) ใช้กระดาษทิชชูสั่งน้ำเกลือที่คงเหลืออยู่ในจมูกออกมาให้หมด

3.11) จัดเก็บอุปกรณ์ที่ใช้แล้วไปทำความสะอาดและเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

3.12) ล้างมือให้สะอาด

4) ภาวะแทรกซ้อน

4.1) อาจเกิดการสำลักน้ำเกลือเข้าไปในกล่องเสียงและหลอดลมได้

4.2) โพรงจมูกเกิดการระคายเคือง หรือ อักเสบได้ จากการฉีดน้ำเกลือเข้าจมูกแรงๆ

4.3) อาจทำให้เกิดอาการหูอื้อ หรือ หูอักเสบได้ จากการสั่งน้ำมูกแรงๆ

4.4) อาจเกิดการติดเชื้อจากการใช้น้ำหรืออุปกรณ์ที่ไม่สะอาดล้างจมูก

7. เอกสารอ้างอิง

1) โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาการุณย์. (2564). ล้างจมูกให้ถูกวิธีง่ายนิดเดียว (Nasal Irrigation), สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2564. จาก. siphhospital.com.

2) โรงพยาบาลสุขุมวิท. (2564). ประโยชน์และวิธีการล้างจมูก, สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2564.จาก. sukumvithospital.com.

3) อ.นพ.เปรมยศ เงาเทพพฤฒาราม. (2561). การล้างจมูกให้ถูกวิธี, สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2564.จาก. รายการโทรทัศน์พบหมอศิริราช (mahidol.ac.th).

4) โรงพยาบาลเวิลด์เมดิคอล. (2564). การล้างจมูกสำหรับเด็กเล็ก, สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2564.จาก. การล้างจมูกสำหรับเด็กเล็ก | World Medical Hospital (theworldmedicalcenter.com).

8. เครื่องชี้วัดคุณภาพ

1) ร้อยละของเจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติตามคู่มือการล้างจมูก

2) อุบติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการล้างงจมูก

9. ภาคผนวก

ไม่มี