

鼻腔沖洗衛教

前言

鼻腔沖洗是自我鼻腔保健方式之一，藉由沖洗方式來減少鼻腔內的不良物質，以輔助正規醫療，改善患者鼻部症狀。



細菌、病毒



痲



粉塵

鼻腔沖洗原理

藉由鼻沖洗器具，以微溫生理(等張)食鹽水來沖洗鼻腔，將鼻腔過多的分泌物、痲皮及粉塵等物質清出，讓鼻腔維持濕潤乾淨。若使用適當溫度的生理食鹽水，沖洗鼻腔是舒適且無刺痛感的。



適應症

鼻腔沖洗一般常用於：有濃稠的鼻涕時、慢性鼻竇炎、萎縮性鼻炎、頭頸部放射治療後或鼻腔手術後。



注意事項：

- 建議每天早晚各洗一次，或遵從醫師指示。
- 請勿太用力沖洗，以免造成鼻黏膜出血。
- 鼻手術後沖洗，若有輕微出血乃正常現象，若不放心，可諮詢專業耳鼻喉科醫師。

注意事項：

- 鼻腔沖洗後，鼻腔或耳朵若有疼痛現象，應暫停使用，並諮詢專業耳鼻喉科醫師。
- 如有同時使用鼻噴劑，可先執行鼻內沖洗，再使用鼻噴劑，以增加療效。
- 坊間各式自動或手動洗鼻器使用原理類似，建議採用容易清潔與晾乾之產品，並考慮定期(約每三個月)更換沖洗瓶，以免殘存細菌。使用各種洗鼻器具，請參照各廠家使用說明。

台灣鼻科醫學會鼻腔沖洗衛教編訂小組

2019-07



召集人兼主編 | 方深毅 成大醫院
編審委員 | 王瀛標 台北馬偕醫院
(依姓氏筆劃排列) | 江榮山 台中榮民總醫院
辛宗翰 中山醫學大學附設醫院
李達人 林口長庚醫院
沈炳宏 沙鹿光田醫院
涂智文 彰化基督教醫院
張伯宏 林口長庚醫院
黃同村 台北慈濟醫院
葉德輝 台大醫院
戴志展 中國醫藥大學附設醫院
戴志峰 高雄醫學大學附設醫院
藍敏瑛 台北榮民總醫院
羅盛典 高雄長庚醫院

鼻腔沖洗步驟：

1. 清潔雙手

首先請用肥皂或洗手乳將您的雙手清洗乾淨。



2. 加入等張溫鹽水

選購市售品質優良且容易清潔之鼻腔沖洗瓶(器具)，在瓶(器具)內注入等張溫鹽水，調配水溫約在攝氏 30 ± 5 度。



約500ml溫開水，加入約4.5公克無碘鹽

3. 等張溫鹽水製備法

於洗鼻瓶(器具)中，倒入定量市售專用洗鼻鹽或可購買沖洗用生理食鹽水(可隔水加溫後使用)。



4. 搖晃溶解

自製溫鹽水需搖晃瓶身直到鹽粉末完全溶解。



5. 將沖洗瓶頂住鼻孔

使用沖洗瓶，在水槽前彎腰頭部向下傾，放鬆嘴巴且微微張開，並以嘴巴呼吸。



6. 輕輕擠壓，讓鹽液進出鼻腔

將沖洗瓶口頂住一側鼻孔，輕壓瓶身讓半瓶鹽溶液流經鼻腔且從另側或嘴巴流出。亦可依醫師指示同側進出

保持張嘴呼吸，吐出清洗液。萬一吞入也無須擔心



7. 排出鼻腔內鹽液

將鼻腔內殘存的液體緩緩地用鼻子吹氣擤出，但不要捏住鼻子。

鼻腔清洗後，頭傾向另側，並用鼻孔吹氣，將殘存溶液排出。



8. 清洗另側鼻腔

重複以上步驟5至步驟7，來沖洗另側鼻腔。



9. 完全排出清洗液

最後，再將頭部輕輕左右傾擺，緩緩地吹氣確實將鼻腔內液體完全排出。



10. 沖洗器之清潔與消毒

每次使用後以乾淨的水清洗沖洗瓶(器具)內外，放在通風處晾乾；沖洗瓶每週以中性洗碗精清洗內外，並將泡沫徹底沖洗乾淨，放在通風處晾乾。



如有任何剩餘的鹽溶液，請將它倒掉。請保持瓶身乾燥，以避免細菌滋生。