

การใช้น้ำเกลือในการรักษาโพรงจมูกในเด็ก เมื่อเด็กมีภาวะติดเชื้อทางเดินหายใจ หรือ โพรงจมูกอักเสบจากโรคภูมิแพ้จมูก (Allergic rhinitis)

ประเด็นที่ 1

การใช้น้ำเกลือในการรักษาโพรงจมูกเด็ก เมื่อเด็กมีน้ำมูก มี 3 วิธีนะคะ

1. เด็กทารก อายุต่ำกว่า 6 เดือน

ที่ยังคอไม่แข็ง หรือทารกที่แม่ไม่เคยได้รับการฝึกการล้างจมูกกับแพทย์หรือพยาบาลมาก่อน ให้ใช้ "น้ำเกลือหยดจมูก" ร่วมกับการใช้ลูกยางแดง หรืออุปกรณ์ดูดน้ำมูก ที่คุณแม่ถนัด

2. การใช้สเปรย์น้ำเกลือฉีดพ่นที่โพรงจมูก

สเปรย์น้ำเกลือมีขายหลายยี่ห้อในท้องตลาด โดยส่วนใหญ่ ส่วนประกอบไม่ได้มีแค่น้ำเกลือ จะผสมตัวยาคีช่วยลดการระคายเคือง (emollient) ของเยื่อโพรงจมูกด้วย คือน้ำเกลือจะช่วยให้น้ำมูกที่เหนียว ละลาย ทำให้ไหลลงไป และขับออกได้ง่าย ในขณะเดียวกัน ก็จะมีตัวยาลดการระคายเคือง แต่การใช้สเปรย์ ก็มีประโยชน์ เทียบเท่ากับการหยดลงเท่านั้น คือ ช่วยให้น้ำมูกข้นเหนียวน้อยลง แต่ไม่ได้ผลลักออกมา ร่างกายต้องกำจัดเอง ดังนั้น ถ้าในเด็กที่มีน้ำมูกมากๆ หรือข้นมากๆ เช่นเด็กที่เป็นไซนัสอักเสบ เด็กที่มีภาวะภูมิแพ้จมูก การใช้สเปรย์น้ำเกลือพ่นจมูกจะได้ผล **ไม่เท่ากับการใช้น้ำเกลือสวนล้างจมูก** นะคะ

3. การใช้น้ำเกลือ(สวน)ล้างจมูก

คือการดูดน้ำเกลือปริมาณมากพอสมควร (โดยมากเริ่มต้นที่ 5 ซีซี แล้วแต่อายุเด็ก และความร่วมมือ) ฉีดพ่นเข้าไปในโพรงจมูก หลักการคือ น้ำเกลือปริมาณมาก จะช่วยให้น้ำมูกที่เหนียวข้น เหลวขึ้น ในขณะเดียวกัน แรงดันน้ำ ก็จะทำให้ผลึกน้ำมูกไหลออกมาทางโพรงจมูกอีกข้างหนึ่ง หรือในบางคนชอบล้างแบบให้ไหลลงคาง แล้วอ้าปากให้ไหลออกทางปากก็ได้ ซึ่งจะช่วยกำจัดน้ำมูกออกจากโพรงจมูกได้ส่วนหนึ่ง ได้ผลเหนือกว่า การหยดน้ำเกลือ และการใช้สเปรย์ฉีดพ่น

ประเด็นที่ 2

- เริ่มฝึกให้ลูกล้างจมูกเมื่อไหร่ เข้าใจกันแล้วนะคะ ว่า หยดจมูก สเปรย์ฉีดจมูก กับ ล้างจมูกต่างกัน
- การเอาน้ำเกลือหยดจมูก ร่วมกับ ใช้ลูกยางแดงดูดน้ำมูกในเด็กเล็กนั้น ทำได้ตั้งแต่แบเบาะ เพราะเป็นทางเลือกเดียวในการลดน้ำมูกสำหรับเด็กเล็ก คุณแม่สามารถทำได้เลย ทำได้เลยคะมีคุณแม่หลายท่าน ไม่กล้าทำกลัวลูกเจ็บ หรือ กลัวจะลำบากหมอจะแนะนำว่า เด็กเล็ก หายใจด้วยจมูกเป็นหลัก เมื่อโพรงจมูกบวมแม้เพียงเล็กน้อยจะมีแรงต้านอากาศเพิ่มขึ้น ทำให้เค้านหายใจไม่สะดวก นอนหลับไม่สนิท ที่สำคัญ คุณนมได้น้อยลงเพราะฉะนั้น หมอคิดว่า การช่วยหยดน้ำเกลือ แล้วทำให้เค้านหายใจได้สะดวกขึ้นเด็กจะรู้สึกสบายมากขึ้น คุณนมได้ดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น เป็นพื้นฐานของการฝึกล้างจมูกใน step ถัดไปด้วยคะส่วนประเด็นสำคัญ หมอยืนยันว่าน้ำเกลือแค่เพียง 2-3 หยดต่อจมูก 1 ข้าง ไม่ทำให้เด็กสำลักคะ เนื่องจาก รูจมูกและโพรงจมูกของเรา ใ้หนักภาพเหมือนถ้ำที่ทางเข้าแคบ แต่ข้างในมีพื้นที่กว้าง น้ำเกลือ กว่าจะผ่านโพรง

- จมูก ลงมาที่คอหอย แม้จะเป็นเด็กเล็ก แต่ก็มีกลไกในการปิดช่องเสียงเพื่อป้องกันการสำลักได้ค่ะ
- ส่วนการสวนล้างจมูก ไม่ได้ตัวเลขที่แน่นอนว่าต้องฝึกเมื่อเด็กอายุเท่าไร ขึ้นอยู่กับความมั่นใจของแม่ แต่แนะนำให้ฝึกในทารกที่ลูกคอแข็งก่อน อย่างน้อย 6 เดือน เพราะตอนล่าง ต้องประคองศีรษะ อีกมือหนึ่งต้องฉีดน้ำเกลือ ไนทูลูจะดี ถ้าเด็กคอไม่แข็ง จะเกิดอันตรายได้ค่ะ

ประเด็นที่ 3

น้ำเกลือใช้ยี่ห้ออะไร?

ชื่อที่ไหน?

ใช้ได้เหมือนกันมั๊ย?

ฯลฯ

สรุปนะคะ

น้ำเกลือ เป็น 0.9% normal saline ใช้ได้หมดเลยคะ เป็นชนิดเดียวกับที่เราใช้ล้างแผลนั้นแหละคะ

ประเด็นที่ 4

- ใช้น้ำเกลือรักษาโพรงจมูกเด็กได้บ่อยแค่ไหน
- ถ้าเป็นเด็กเล็ก ใช้วิธีหยดจมูก ร่วมกับดูดด้วยลูกยางแดงแนะนำให้หยดน้ำเกลือในโพรงจมูก ก่อนมีนมตอนกลางวัน และก่อนนอนทำตอนลูกท้องว่าง ก่อนกินนมมี้อัดไป อาจจะไม่ต้องทุกมื้อ ให้แม่ดูว่าเค้าอึดอัดมากน้อยแค่ไหนแต่การหยดน้ำเกลือให้ทารกก่อนนอน จะช่วยให้เค้าหายใจได้โล่งขึ้น และหลับสนิทมากขึ้น
- การสวนล้างจมูกทำวันละ 1-2 ครั้ง สามารถเลือกเวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหลังตื่นนอน หรือก่อนนอน ถ้าต้องการล้างบ่อยกว่านี้ อาจจะต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เนื่องจากการล้างจมูกบ่อยเกินไป อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้ค่ะ
- น้ำเกลือ ตั้งที่อุณหภูมิห้อง หรือสามารถอุ่นโดยต้องไม่ร้อนเกินไป แต่ต้องไม่แช่เย็นนะคะ เพราะความเย็นสามารถกระตุ้นให้หลอดลมหดเกร็งได้ น้ำเกลือหากใช้ไม่หมด ปิดฝาและตั้งไว้ในอุณหภูมิห้อง ไม่ต้องเอาไปแช่ตู้เย็น

แพทย์หญิงปุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ

กุมารแพทย์โรคทางเดินหายใจและเวชบำบัดวิกฤต

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ