

# 鼻沖洗衛教單

- 準備用物：

1. 煮沸過後的溫開水。
2. 或隔水加熱的生理食鹽水。
3. 洗鼻子專用鹽巴。

- 配置鼻沖洗液：

準備攝氏 34~37°C 左右之溫開水(約 240c.c)。加入一包洗鼻鹽後，搖晃瓶身直到洗鼻鹽充分溶解。

- 沖洗流程：

1. 身體適度向前彎並將頭向下。
2. 先閉氣再緩慢擠壓洗鼻瓶，使水進入鼻腔；清洗時保持嘴巴張開呼吸。因溶液會從另一鼻孔或嘴巴流出。
3. 使用的水量是以流出的液體至清水為準。若一瓶用完仍有許多東西，則必須繼續加水及鹽巴沖洗；直到出來的溶液似清水般；之後再換另一鼻孔(若為雙側)。每一次必須如此；才算一次清洗完畢。
4. 次數:每日 4~5 次以上，最少 2 次。
5. 剛開始沖洗會覺得沒有甚麼東西流出，請照樣沖洗。是因鼻腔內的結痂仍很硬；多沖幾次後，會慢慢軟化。它會藉由沖洗的過程掉落出來。