

鼻腔沖洗之注意事項

為什麼要做鼻腔沖洗

可以減少過敏原或汙染源的數目，減輕鼻部症狀，適當的溫度、濕度有助於受損鼻黏膜纖毛運動的恢復，而且可清除鼻內結痂及分泌物，暫時減輕鼻塞及鼻涕倒流的症狀，及清理術後傷口。

鼻腔沖液需準備下列物品

- 溫開水(溫度約攝氏 34-37 度)。
- 洗鼻瓶
- 專用洗鼻鹽包

配置鼻沖洗液

準備攝氏 34-37℃左右的煮沸過後的開水(240c.c) 置入洗鼻瓶，再將專用洗鼻鹽包倒入瓶中，充分溶解之後備用。

沖洗流程

- 身體適度向前彎並將頭向下。
- 對準鼻孔緩慢擠壓洗鼻瓶(水會從對側鼻腔及口腔流出)，同時嘴巴張開吐氣或閉氣。
- 一直洗到流出的水是清澈的，才算清洗的那一側清洗完畢。倘若這瓶水量沖洗完畢，流出的水仍有結痂及分泌物等；則再泡一瓶沖洗，直到流出的水清澈為止；另一側的清洗方式與前述方式相

同。術後患者每一次清洗須按照此原則才有達到沖洗鼻腔的效果。

頻次

- 平日保養：每日一次。
- 鼻部術後：每日最少兩次，最多 4-5 次以上皆可。

洗鼻器之清潔

- 每次使用過後皆使用洗碗精清洗瓶蓋、管件及瓶身，最後徹底沖洗乾淨，再晾乾即可。

洗鼻器之執行步驟圖



圖片來源取自：洗鼻正確 5 步驟教學 • hypersoo 海沛舒小教室 •

<https://www.hypersoo.com/pages/classroom2>

參考資料：

Ling Jin, Kai Fan • (2023) • Application of nasal irrigation in the treatment of chronic rhinosinusitis • *Asia Pac Allerg*, 13(4), 187–198。

戴志峰、王凌峰 • (2020) • 慢性鼻及鼻竇炎的內科治療：鼻腔沖洗 • *台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌*, 55, 66-70。

諮詢電話 02-26723456 轉 6361

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院