

07 | 洗鼻子怎麼洗才安全？

鼻腔沖洗就像替鼻子洗澡：如同我們每天需要洗澡保持清潔，鼻腔也能透過沖洗維持清爽，讓鼻子處於較健康的狀態。沖洗可清除鼻涕、過敏原與病毒，對感冒、鼻竇炎、過敏性鼻炎都有幫助；它是良好的輔助方式，可搭配藥物使用，但無法取代必要的治療。

民眾常見問題

會不會嗆到，或水流進耳朵？ 頭部前傾、張口呼吸、動作輕柔，就不容易嗆到或流入耳朵。

長期沖洗會不會產生依賴，或傷害鼻子？ 不會。生理食鹽水的成分與體液相近，長期使用也安全。

兒童可以沖洗嗎？ 可以。幼童可先使用噴霧式生理食鹽水，能配合後再改用洗鼻器。

用水與水溫

請使用蒸餾水，或煮沸後放涼的水，再依產品標示加入洗鼻鹽。水溫以接近體溫、自己感到舒適為宜，避免過冷或過燙。請勿直接使用自來水，生水可能含有細菌或寄生蟲；也不要只用清水沖洗，容易刺痛。

沖洗步驟

1. **調配洗鼻液：**依指定水量加入洗鼻鹽，過濃或過淡都會刺痛。每次使用新調配的洗鼻液，不保留前一天剩餘的液體。
2. **調整姿勢：**站在洗手台前，身體前彎、頭部稍微偏向一側，張口呼吸，避免說話或吞嚥。
3. **沖洗第一側：**依洗鼻器說明，讓洗鼻液輕緩地由上方鼻孔流入、從另一側鼻孔流出；部分液體由口中流出屬正常現象。
4. **換邊沖洗：**一側使用約一半的量後，頭部偏向另一側，重複相同動作。
5. **完成後：**一次一側、輕輕將殘留的液體擤出。

水流不順時請先暫停，切勿用力硬沖。如有需要，可請醫師或護理師示範適合的角度。

使用須知

- 每天一至兩次。
- 有使用鼻噴劑者，先沖洗鼻腔，10 至 15 分鐘後再噴藥，效果較佳。

- **清潔洗鼻器：**每次使用後拆開，以清水徹底沖洗瓶身與管嘴，置於通風處陰乾，保持乾燥以避免細菌滋生。洗鼻器不與他人共用，瓶身變黃或發霉時應更換。

需先由醫師評估的情況

鼻腔完全阻塞、正在流鼻血、耳朵正在發炎，或沖洗時會耳痛，請先暫停，由醫師評估後再決定。曾接受鼻部手術者，請依原治療醫師指示。

停止沖洗並就醫：明顯耳痛、持續流血，或沖洗後不適加重。若出現劇烈頭痛、發燒，請立即就醫。

對沖洗方式有任何疑問，或鼻部症狀持續、影響生活，歡迎至診所詢問。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808