

# 鼻腔冲洗

## 鼻腔冲洗为什么对花粉过敏性鼻炎有效

- ① 提高鼻黏液纤毛传输功能，有利于花粉的清除。
- ② 通过减低炎症因子浓度来减轻鼻黏膜炎症反应。
- ③ 物理清除作用，直接冲掉粘附在鼻黏膜上的花粉。



## 冲洗液的选择

0.9%的生理盐水**最好**；3%高渗盐水必须在**医生指导**下使用。

温度在 37℃—38℃为宜。

如果想自己配盐水，会面临以下两个主要问题：

- 1、浓度不适宜，加重鼻黏膜损伤；
- 2、配置的盐水不够干净

所以建议不要自行配制盐水，可用纯的温开水，效果比自制盐水好。

## 冲洗方法：

鼻腔冲洗器种类很多，原理都是一边施压，一边出水冲洗。具体的冲洗方法如下：

- ① 将水盆放在面前，头前倾并侧倾，冲洗在上方的鼻孔；
- ② 将管口置于一侧鼻孔，稍稍向外侧倾斜，用嘴呼吸；
- ③ 适度挤压，使生理盐水缓慢流出，冲洗一侧鼻腔；
- ④ 盐水会从一侧鼻腔和口腔流出来；
- ⑤ 改变头的朝向，冲洗另一侧鼻腔。

冲洗左侧鼻腔



冲洗右侧鼻腔



## 注意事项

- ① 冲洗过程中不要用鼻呼吸，不要讲话，不要做吞咽动作；
- ② 挤压的时候不要用力过猛，否则会将分泌物冲入咽鼓管，引发中耳炎；
- ③ 鼻腔、上呼吸道急性感染和中耳急性感染者不能冲洗。