

鼻腔冲洗——是否安全？

简介

鼻腔冲洗是指让水或盐溶液流过鼻道。鼻腔冲洗可以使用一系列冲洗装置，如橡胶球注射器、塑料挤瓶、电动冲水装置或洗鼻壶来完成。

鼻腔冲洗已有很多年历史，被用作宗教或传统清洗作法的一种。它也可用于缓解感冒、鼻窦堵塞和过敏。

鼻腔冲洗通常是安全的，但是必须保持冲洗装置的清洁并使用经过处理的安全水源。

鼻腔冲洗何时变得不安全？

任何水，包括饮用水，如果未经正确过滤、处理或消毒，在冲洗鼻道时都可能带入有害的微生物。

这些微生物中可能包括某些变形虫。这些变形虫在饮用水中对人体相对安全，但如果灌入鼻道，则可能生长并扩散到脑内。一旦进入脑内，这些变形虫就会导致阿米巴脑膜炎。

什么是阿米巴脑膜炎？

阿米巴脑膜炎（原发性阿米巴脑膜脑炎）是一种会造成脑部及脑部内膜发炎并最终损坏的疾病。这是由在淡水中自然出现的单细胞福氏耐格里变形虫造成的。福氏耐格里变形虫能在摄氏 28 到 42 度的水温中迅速生长。阿米巴脑膜炎的以下症状和迹象通常会在 5 天内出现：

- 剧烈且持续的头痛
- 咽喉疼
- 恶心
- 呕吐
- 高烧
- 失眠
- 死亡

使用自来水进行鼻腔冲洗是否安全？

经氯化处理后通过管道输送到水龙头的自来水（或系统饮用水）可安全满足所有寻常家用目的，如饮用、食品制备、淋浴和泡澡。但是，自来水不适用于一些特别的用途，如清洗或储存隐形眼镜或鼻腔冲洗。

哪些水可以安全用于鼻腔冲洗？

- 蒸馏水或无菌水。
- 煮沸后冷却的自来水。如用电水壶，应让水沸腾直到自动开关跳断。如果用炉灶烧水，应让水沸腾直到壶底有连续气泡快速升起。然后让水冷却到温热。

- 经过过滤的自来水，过滤器绝对孔径不大于 1 微米。

如何使用和保管鼻腔冲洗装置？

冲洗鼻道有很多不同的方法，从用手捧水到各种装置，包括洗鼻壶、橡胶球注射器、鼻喷雾器和鼻腔冲洗机。

每一种方法都有不同的方式避免污染即将进入鼻道的经过处理的水。

- 用手捧任何经过正确处理的水之前，必须用肥皂洗干净手，然后将手晾干。
- 任何鼻腔冲洗装置，包括洗鼻壶、橡胶球注射器、鼻喷雾器或鼻腔冲洗机，在装入经正确处理的水之前，都应先清洁和晾干。
- 制备任何洗鼻溶液时都只能使用经正确处理的水。
- 遵照鼻腔冲洗装置制造商的使用说明。
- 任何鼻腔冲洗装置在使用后和下一次使用之前，都必须按照制造商的说明清洗冲刷，然后用纸巾擦干或自然晾干其内部。

更多信息

Water Unit
Environmental Health Directorate
Department of Health
PO Box 8172
PERTH BUSINESS CENTRE WA 6849

电话：08 9388 4999

传真：08 9388 4910

环境卫生委员会制作
© 西澳卫生部版权所有，2013 年