



如何照顧您的鼻子



建佑醫院 護理部衛教小組
關心您的健康



多喝溫開水

每小時或二小時一杯 (250 西西)，能讓您的黏液變稀薄，更容易從鼻竇排出。



熱敷或冰敷

使用熱水沾溼毛巾，在鼻竇四周熱敷，能讓您感覺舒適。





使用鹽水沖洗

在 240 西西溫水加入一茶匙鹽，每天使用針筒緩緩的將水噴射入鼻腔數次。沖洗能幫助鼻竇和鼻腔濕潤。

衛教組 951025 修訂



若有疑問歡迎來電衛教小組

電話:07-6437901 分機 450