



## 마누카 꿀로 하는 부비동 세척

### NeilMed 부비동 세척병 사용

#### 따라야 할 단계들

아침과 저녁으로 하루에 2 번 부비동 세척을 하십시오. 매번 다음의 단계들을 따르십시오 :

1. 손을 잘 씻으십시오.
2. 병과 빨대를 사용하기 전에 색깔의 변화나 금이 갔는지를 확인하십시오. 이런 문제들이 있는 기구들은 버리십시오.
3. 깨끗한 병에 다음의 것들 중의 하나를 8 온스(240 mL) 채우십시오:
  - 증류되거나 0.2 마이크론 필터로 여과되었거나 역삼투로 여과된 물,
  - 상업적으로 병에 담아 파는 물, 아니면
  - 끓여서 식힌 수돗물
4. 전자 레인지로 물을 데워도 됩니다. 한 번에 5~10 초만 돌리십시오. 용액이 너무 뜨겁지 않고 따뜻한 지를 확인하기 위해서 용액을 손 등에 떨어뜨려서 검사하십시오. 만일 물이 너무 뜨거울 경우 기구를 손상시키거나 비강에 화상을 입힐 수 있습니다. 대부분의 사람들은 따뜻한 용액이 가장 편하다고 말합니다.
5. NeilMed 부비동 세척용 약을 한 봉지 뜯어서 병에 다 넣으십시오. 집에서 만든 혼합물(3 쪽을 참조하십시오)을 한 찻술 넣어서 사용해도 됩니다.
6. 콤비타 마누카 꿀 UMF 15+ 250 gr/8.8 온스를 한 큰술 첨가하십시오.
7. 병의 뚜껑과 빨대를 꼭 조이십시오. 뚜껑의 끝부분을 손가락으로 막으십시오. 혼합물을 녹이기 위해서 병을 가볍게 돌리거나 흔드십시오.
8. 세면대 앞에 서십시오. 앞으로 살짝 몸을 기울이고 머리를 숙이십시오. 입을 계속 벌리고 있지만 숨을 멈추지는 마십시오. 콧구멍 한 쪽에 꼭지부분을 갖다 대십시오.



병에 8 온스의 물을 따르십시오



한 봉지나 집에서 만든 혼합물을 첨가하십시오.



부비동 세척을 하십시오

9. 반대편 콧구멍으로 약물이 흘러나올 때까지 병을 살짝 짜십시오.
10. 목 뒤 쪽으로 약물이 넘어가지 않게 "카-카-카"라고 말하십시오. 약물을 삼키지 **마십시오**. 목 뒤쪽으로 약물이 넘어갈 경우 뱉어내십시오.
11. 반 병(120 밀리리터나 4 온스)의 약물이 쓰일 때까지 짜넣으십시오.
12. 다른 쪽에 되풀이 하십시오.

## 참고사항

- 때때로 용액이 부비동과 콧구멍 안에 고일 수 있습니다. 그런 다음 그것은 세척한 이후 몇시간 뒤에 콧구멍으로부터 흘러내릴 것입니다. 이것은 무해하지만 성가실 수 있습니다. 이런 일이 발생하는 것을 막기 위해서:
  - 씻은 이후 앞으로 숙이고 머리를 옆으로 기울이면서 코를 살살 푸십시오. 그런 다음 반대쪽으로 머리를 기울인 다음 다시 코를 푸십시오. 이것을 여러 번 되풀이해야 할 수도 있습니다. 이것은 콧구멍에 있는 과도한 점액과 식염수를 없애는 것을 도울 것입니다.
- 만일 담당 의료인이 코 스프레이를 처방했을 경우 세척하고 10~15 분 뒤에 사용하십시오. 씻기 전에는 코 스프레이를 사용하지 마십시오.
- 비강세척 방법에 대한 1 분짜리 비디오를 보기 위해서 이 웹페이지를 방문하십시오:  
[www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0](http://www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0)

## NeilMed 부비동 병을 씻는 방법

1. 병, 빨대, 및 뚜껑을 흐르는 수돗물에 헹구십시오.
2. 증류되었거나 마이크로 필터(0.2 마이크론 필터)로 여과되었거나 **역삼투**로 여과되었거나 상업적으로 병에 담아 파는 물이나 이전에 끓여서 식힌 물을 미지근하게 데워서 병을 채우십시오
3. 식기 세척액이나 유아용 샴푸를 몇 방울 넣으십시오.
4. 병에 뚜껑과 빨대를 부착시키십시오. 뚜껑에 있는 구멍을 한 손가락으로 막고 병을 잘 흔드십시오.
5. 병을 세게 짜십시오. 이것은 빨대와 뚜껑의 안 쪽을 비눗물로 씻어내는 것을 돕습니다. 병을 완전히 짜내십시오.
6. 병, 뚜껑, 및 빨대를 잘 헹구십시오. 비누를 모두 철저히 씻어내십시오. 깨끗한 종이타월 위에 그것들을 올려 놓고 건조시키십시오
7. 추가단계로 병, 뚜껑, 및 빨대를 전자 레인지에 40 초 동안 돌리십시오. 이것은 병, 뚜껑, 및 빨대를 소독할 것입니다

## 주의

- 전자 레인지가 최근에 사용되었을 경우 전자레인지로 병을 소독하기 전에 내부가 다시 실온으로 식었는지를 확인하십시오.
- 병의 안 쪽을 씻기 위해서 접시닢이 기계를 사용하지 마십시오.
- 병의 색깔이 조금이라도 변했거나 금이 갔을 경우 버리고 새로운 것을 사용하십시오.
- 3 개월 마다 병을 교체하십시오.
- NeilMed 의 소독 프로토콜(계획서)을 보고싶을 경우에는 웹사이트를 들어가 보십시오: [www.neilmed.com/usa/use\\_npsr.php](http://www.neilmed.com/usa/use_npsr.php)

## 식염수 린스를 만드는 방법

- 다음의 재료들을 구입하십시오:
  - 요오드, 방부제, 아니면 고결 방지제가 들어있지 **않은** 피클용, 통조림용, 아니면 코셔 소금
  - 베이킹 소다
- 깨끗한 볼에 소금 세 찻술과 베이킹 소다 한 찻술을 섞으십시오
- 작은 밀폐된 용기에 보관하십시오
- 린스를 할 때, 이 혼합물 한 찻술에 물(1 페이지의 5 단계를 참조하십시오)을 섞으십시오.

### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.  
질문이나 걱정되는 것이 있을 경우  
담당 의사나 의료제공자에게  
전화하십시오.

**이비인후과/두경부 수술센터.**  
206.598.4022

## Sinus Rinse with Manuka Honey

### *Using the NeilMed Sinus Rinse bottle*

#### Steps to Follow

Do your sinus rinse 2 times a day, in the morning and at night. Follow these steps each time:

1. Wash your hands well.
2. Before using the bottle and straw, check for any color changes or cracks. Throw away any supplies that have these issues.
3. Fill the clean bottle with 8 oz. (240 mL) of:
  - Water that has been distilled, filtered through a 0.2 micron filter, or filtered by reverse osmosis;
  - Commercially bottled water; or
  - Tap water that was boiled and cooled
4. You may warm the water in a microwave. Heat for only 5 to 10 seconds at a time. Test the solution on the back of your hand to make sure it is warm, not hot. If the water is hot, it could damage the device or scald your nasal passage. Most people say that a warm solution is the most comfortable.
5. Empty the NeilMed Sinus Rinse packet into the bottle. You can also use 1 teaspoon of your homemade mix (see page 3).
6. Add 1 tablespoon of Comvita Manuka Honey UMF 15+ 250 gr/8.8 Oz.
7. Tighten the cap and straw on the bottle. Place 1 finger over the tip of the cap. Swirl or shake the bottle gently to dissolve the mixture.
8. Stand in front of a sink. Bend forward slightly and tilt your head down. Keep your mouth open but do not hold your breath. Place the cap near 1 nostril.



*Pour 8 oz. water into the bottle*



*Add the packet or homemade mix*



*Do your sinus rinse*

9. Gently squeeze the bottle until the solution drains from the opposite nostril.
10. Say “ka-ka-ka” to help keep the solution from going down the back of your throat. Do **not** swallow the solution. If it is in the back of your throat, spit it out.
11. Squeeze until half of the bottle (120 mL or 4 oz.) is used.
12. Repeat on other side.

### Notes

- Sometimes the solution can pool in the sinus cavities and nasal passages. It will then drip from your nostrils hours after rinsing. This is harmless, but can be bothersome. To keep this from happening:
  - After rinsing, lean forward, tilt your head sideways and gently blow your nose. Then, tilt your head to the other side and blow again. You may need to repeat this several times. This will help rid your nasal passages of any excess mucus and saline solution.
- If your provider prescribed a nasal spray, use it 10 to 15 minutes **after** doing the rinse. Do **not** use the nasal spray before you rinse.
- To watch a 1-minute video on how to do a nasal rinse, visit [www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0](http://www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0).

### How to Clean the NeilMed Sinus Bottle

1. Rinse the bottle, straw, and cap with running tap water.
2. Fill the bottle with lukewarm water that has been distilled, micro-filtered (through 0.2 micron), reverse osmosis filtered, commercially bottled, or previously boiled and cooled.
3. Add a few drops of dish washing liquid or baby shampoo.
4. Attach the cap and tube to the bottle. Hold 1 finger over the opening in the cap and shake the bottle well.
5. Squeeze the bottle hard. This helps the soapy solution clean the inside of the tube and the cap. Empty the bottle all the way.
6. Rinse the bottle, cap, and tube well. Make sure all the soap is washed away. Place the items on a clean paper towel to dry.
7. For an extra step, place the bottle, cap and straw in the microwave for 40 seconds. This will disinfect the bottle, cap, and tube.

## Notes

- If the microwave has been used recently, make sure that the inside of the microwave has cooled back down to room temperature before using it to disinfect the bottle.
- Do **not** use a dishwasher to clean the inside of a bottle.
- If you see any color changes or cracks in the bottle, throw it away and use a new one.
- Replace your bottle every 3 months.
- To read the NeilMed Disinfection Protocol, visit this website: [www.neilmed.com/usa/use\\_npsr.php](http://www.neilmed.com/usa/use_npsr.php).

## How to Make Your Own Saline Rinse

- Buy these supplies:
  - Pickling, canning, or kosher salt that does **NOT** contain iodide, preservatives, or anti-caking agents
  - Baking soda
- In a clean bowl, mix 3 teaspoons of salt with 1 teaspoon of baking soda.
- Store in a small, airtight container.
- When doing your rinse, add 1 teaspoon of this mixture to the water (see step 5 on page 1).

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

**Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022**