



Rửa xoang mũi bằng mật ong Manuka

Dùng bình NeilMed để rửa xoang mũi

Làm theo các bước sau

Rửa xoang mũi 2 lần mỗi ngày vào buổi sáng và buổi tối. Mỗi lần làm theo các bước sau:

1. Rửa tay sạch sẽ.
2. Trước khi dùng bình và nắp ống bơm, kiểm tra bình có thay đổi màu sắc hoặc có nứt không. Vứt bỏ bất kỳ vật dùng nào có những vấn đề này.
3. Đổ 8 ao (240 mL) vào bình sạch:
 - Nước đã lọc qua bộ lọc 0,2 micron hoặc lọc qua máy lọc nước;
 - Nước chai thương mại; hoặc
 - Nước đã nấu sôi rồi để nguội
4. Bạn có thể dùng microwave làm ấm nước từ 5 đến 10 giây mỗi lần. Dùng bàn tay để thử nước có ấm không, nhưng phải không nóng. Nếu nước nóng có thể làm hư bình hoặc làm hại mũi của bạn. Hầu hết mọi người nói rằng dùng nước ấm rửa có cảm giác dễ chịu hơn.
5. Đổ gói NeilMed rửa xoang mũi vào bình, hoặc bạn có thể đổ 1 muỗng nhỏ nước muối rửa tự pha trộn (xem trang 3).
6. Đổ thêm 1 muỗng nhỏ mật ong Comvita Manuka UMF(phải là UMF) 15+ 250 gr/8.8 ao.
7. Vặn chặt bình và nắp ống bơm. Đặt 1 ngón tay trên lỗ nắp. Xoay bình hoặc lắc nhẹ bình để hòa tan.
8. Đứng trước bồn rửa mặt. Hơi nghiêng người về phía trước, đầu cúi xuống. Mở miệng, nhưng đừng nín thở. Đặt lỗ nắp gần 1 lỗ mũi.



Đổ 8 ao nước vào bình



Đổ thêm gói hoặc nước muối rửa tự pha trộn



Rửa xoang mũi

9. Dùng tay nhẹ nhàng bóp bình cho đến khi nước rửa từ lỗ mũi bên kia chảy ra.
10. Nói “ka-ka-ka” để giúp nước rửa không chảy xuống phía sau cổ họng của bạn. **Đừng nuốt** nước rửa, nếu có nước rửa ở trong cổ họng, hãy nhổ ra.
11. Bóp rửa cho đến khi hết nửa bình (120 mL hoặc 4 ao).
12. Lặp lại để rửa lỗ mũi bên kia.

Ghi chú

- Đôi khi nước rửa có thể đọng lại trong xoang và lỗ mũi. Sau khi rửa sạch vài giờ, những nước rửa đọng lại sẽ từ lỗ mũi của bạn chảy ra. Điều này vô hại nhưng có thể gây khó chịu. Để tránh điều này xảy ra:
 - Sau khi rửa sạch, bạn hãy cúi người về phía trước, nghiêng đầu sang một bên và nhẹ xì mũi, sau đó nghiêng đầu sang bên kia và xì mũi lại. Bạn có thể phải lặp lại động tác này nhiều lần để giúp chất nhầy và nước muối đông lại chảy ra.
- Nếu bác sĩ cho toa thuốc xịt mũi, hãy dùng thuốc này từ 10 đến 15 phút **sau khi** rửa xoang mũi. **Không** xịt thuốc mũi trước khi bạn rửa mũi.
- Để xem video dài 1 phút về cách rửa mũi, hãy truy cập trang web www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0.

Làm cách nào để rửa sạch bình NeilMed

1. Dùng vòi nước để rửa sạch bình và cấp ống bơm.
2. Đổ đầy nước ấm trong bình, nước đã lọc qua (bộ lọc 0,2 micron) hoặc lọc qua máy lọc nước; nước đóng chai thương mại; hoặc nước đã nguội sau khi nấu sôi.
3. Đổ thêm vài giọt xà phòng rửa bát đĩa hoặc xà phòng gội đầu trẻ em.
4. Vặn chặt nắp. Giữ 1 ngón tay trên lỗ nắp và lắc bình.
5. Bóp mạnh bình để giúp xà phòng rửa sạch bên trong bình và nắp. Đổ hết nước xà phòng trong bình ra.
6. Rửa sạch xà phòng trong bình, nắp và ống bơm, rồi để các vật dùng lên khăn giấy sạch để cho khô.
7. Làm thêm bước nữa là để bình, nắp và ống bơm vào microwave 40 giây để khử trùng trong bình, nắp và ống bơm.

Ghi chú

- Nếu mới có dùng microwave, hãy đợi bên trong microware nguội lại có nhiệt độ trong nhà trước khi dùng để khử trùng bình.
- **Không** dùng máy rửa chén để rửa bình.
- Nếu bạn thấy bất kỳ có thay đổi màu sắc hoặc vết nứt nào trong bình, hãy vứt nó đi và dùng bình mới.
- Mỗi 3 tháng thay bình mới một lần.
- Để đọc Quy Chế Khử Trùng Bình NeilMed, hãy truy cập trang web này: www.neilmed.com/usa/use_npsr.php.

Cách Tự Pha Nước Muối Để Rửa Xoang Mũi

- Mua những vật dùng này:
 - Muối dưa, muối trong hộp hoặc muối kosher **KHÔNG** chứa chất iodide, chất bảo quản hoặc chất chống đóng cục
 - Baking soda
- Trộn 3 muỗng nhỏ muối với 1 muỗng nhỏ baking soda trong cái bát sạch.
- Rời đổ trong hộp nhỏ, kín khí.
- Khi rửa xoang mũi, đổ 1 muỗng nhỏ pha trộn này vào nước (xem bước số 5 ở trang 1).

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe nếu bạn có câu hỏi hoặc lo lắng.

**Khoa Tai Mũi Họng / Trung Tâm Phẫu Thuật Đầu và Cổ:
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.

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.

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