

正確選用洗鼻器 讓您鼻子呼吸更順暢

春暖花開的季節又到了，花粉處處飛，您是否常聽到週遭的人不停在打噴嚏呢？對於有過敏性鼻炎的人來說，在花季時節，加上空氣污染及霾害日益嚴重的今天，大量的灰塵，細菌，隨著呼吸進入鼻腔。我們的鼻腔如果被塵污積滿，會導致鼻塞、注意力不集中等，藉由「洗鼻器」沖洗掉鼻腔中的塵粒、花粉等，可以舒緩打噴嚏、流鼻水帶來的身體不適。

一般來說，鼻子有一定的自清能力，無須透過洗鼻器來洗清鼻腔內髒汙微粒，但若髒汙數量過多或有傷害性時，可能造成鼻子黏膜功能異常或分泌不足；鼻子微恙可藉由洗鼻過程加以改善，但是洗鼻器使用方式不對，恐引起鼻腔或其他身體不適症狀，所以食品藥物管理署建議使用洗鼻器應注意下列事項：

- 一、洗鼻器的維護：為避免洗鼻器越洗越不乾淨，正確洗鼻應留意洗鼻器的安全維護、裝載容器之衛生及其使用之頻率等，維護重點在於保持清潔，切勿讓洗鼻器成為培養細菌的溫床。
- 二、等張洗鼻液：洗鼻液應使用與身體等滲透壓、無刺激、乾淨無菌之生理食鹽水清潔。因為生理食鹽水的張力與身體內細胞之滲透壓相等，對細胞並無傷害，且鼻腔與皮膚之結構不同，鼻腔內無角質層可供保護，容易因滲透壓不對等導致鼻腔受到相當程度之刺激。另外美國 FDA 亦建議不要使用自來水作為鼻清洗液，因為自來水中含有微生物，可能導致鼻腔內細菌滋生。
- 三、適溫與適度：因鼻腔內溫度較體溫低，故使用 30-35 度之食鹽水，也不建議因洗鼻之舒適感，而過度洗鼻，這樣可能造成鼻腔泡於鹽水中，導致呼吸道水分堆積亦非好事，醫師建議至多早晚或每晚清洗即可。

食品藥物管理署提醒民眾，治療鼻子過敏，應先尋求醫師診治意見，洗鼻器僅可作輔助舒緩鼻過敏造成之不適。另外洗鼻器屬於第一等級醫療器材，若要瞭解有哪些合格產品及其相關資訊，可至食品藥物管理署網站之藥物許可證資料庫查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw> >醫療器材>資料查詢>藥物許可證資料庫>西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。

此外，在購買醫療器材時，一定要遵守「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先認識什麼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號，第三則

是在使用前要詳閱說明書，才能正確使用醫療器材。透過簡單的三個步驟，才能確保買到合法的醫療器材並安心使用。食藥署提醒民眾為保障自身消費權益和生命安全，除了學習認識醫療器材，使用醫療器材前可先向相關專科醫師諮詢，並詳細閱讀產品使用說明書；如有發現不良品或使用時/後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 通報或撥打不良反應通報專線：02-23960100 進行通報。



守護飲食用藥安全 引領科技全新紀元 創造安心消費環境

消費者保護專線：02-27878200

網址：<http://www.fda.gov.tw>