

GENKI HOUSE

ความรู้ที่ใช้ได้ในทุกวันของการดูแล

คู่มือสำหรับคุณและคนในครอบครัว

ดูแลจมูกแห้ง แบบ ระบาย

เข้าใจความชุ่มชื้น • ดูแลช่วงแอร์และฝุ่น
พร้อมรู้จัก PVP Nose Spray

จมูกแห้ง แบบ ระบาย



ช่วงฝุ่น PM2.5



จมูกสบายขึ้น ในวันธรรมดาของเรา

รู้วิธีดูแล • ใช้ผลิตภัณฑ์เป็น • สังเกตอาการได้

PVP Nose Spray เป็นสเปรย์ฟิล์มเคลือบเยื่อจมูก ไม่ใช่ยารักษาภูมิแพ้หรือไซนัสอักเสบ
ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์

คู่มือจมูกที่ละชั้น เริ่มจากสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

ความรู้พื้นฐาน พร้อมวิธีใช้ผลิตภัณฑ์และแบบบันทึกที่นำไปใช้ได้

อยู่ห้องแอร์นาน เจอฝุ่นระหว่างเดินทาง หรือรู้สึกจมูกยังแห้งแม้ล้างจมูกแล้ว ล้วนเป็นเหตุให้เราอยากดูแลจมูกให้สบายขึ้น หนังสือเล่มนี้ช่วยให้เข้าใจบทบาทของการทำความสะอาด ความชุ่มชื้น และผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด เพื่อเลือกดูแลอย่างเหมาะสม

เรื่องที่ยากรู้	หน้า
เข้าใจเยื่อบุจมูก แอร์ ฝุ่น และอาการที่พบบ่อย	3–6
ล้างจมูกให้ปลอดภัยและดูแลความสะอาดของขวด	7–8
ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ และสังเกตสัญญาณเตือน	9–10
น้ำเกลือ ยาพ่น และฟิล์มสเปรย์ต่างกันอย่างไร	11
รู้จัก PVP Nose Spray ประโยชน์ วิธีใช้ และความปลอดภัย	12–16
คำถามที่พบบ่อยและกิจวัตรดูแลจมูก	17–18
บันทึกอาการ คำถามสำหรับเภสัชกร และการดูแลห้อง	19–21
แหล่งอ้างอิงและข้อมูลเพิ่มเติม	22–24

มีเลือดออกมาก หายใจลำบาก หรืออาการรุนแรง เปิดหน้า 10

ไม่ควรรอกทดลองผลิตภัณฑ์ดูแลจมูก หากอาการแย่ลงหรือมีสัญญาณเตือน ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์

ความรู้ทั่วไป ใช้ร่วมกับคำแนะนำเฉพาะบุคคล ไม่แทนการวินิจฉัยหรือแผนรักษา

จัดทำสำหรับ Genki House · ฉบับวันที่ 22 กันยายน 2569

ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่คำรับรองผลการใช้ผลิตภัณฑ์

ความชุ่มชื้นเล็กน้อย ที่มีความหมายกับความสบาย

เยื่อบุด้านในจมูกต่างจากผิวหนังด้านนอก จึงควรดูแลอย่างอ่อนโยน



การดูแลเริ่มได้จากสภาพแวดล้อมที่ทุกคนใช้ร่วมกัน

ภายในจมูกมีเยื่อบุและชั้นเมือกที่ช่วยดักจับสิ่งที่มีกับอากาศ ความชุ่มชื้นเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้จมูกทำหน้าที่ตามปกติ เมื่อรู้สึกแห้ง อาจมีอาการตึง แสบ ระคาย หรือมีคราบแห้งร่วมด้วย

ลดสิ่งรบกวน

หลีกเลี่ยงควัน ฝุ่น และลมแอร์
ที่เป่าหน้าโดยตรง

สะอาดอย่างพอดี

ใช้วิธีและอุปกรณ์ที่เหมาะสม
ไม่ล้างหรือพ่นแรง

ใส่ใจความชื้น

ประเมินอาการและเลือกตัว
ช่วยตามความจำเป็น

อย่าแกะคราบหรือแคะจมูกแรง

การถู แกะ และสั่งน้ำมูกแรงอาจทำให้เยื่อบุบาดเจ็บได้ หากมีคราบติดแน่น เจ็บ หรือมีเลือดออกซ้ำ ควร
ให้บุคลากรสุขภาพประเมิน

ความรู้เรื่องเยื่อบุช่วยอธิบายหลักการดูแลทั่วไป ไม่ได้หมายความว่าผลิตภัณฑ์ชนิดใดจะป้องกันโรคได้

อยู่แอร์ทั้งวัน ดูแลจมูกและห้องไปพร้อมกัน

เริ่มจากจุดที่ปรับได้ง่าย แล้วสังเกตว่าอาการเปลี่ยนหรือไม่



หลีกเลี่ยงลมเป่าหน้าโดยตรง และดูแลความสะอาดของห้อง

สิ่งที่พบในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ลองปรับได้

ตื่นมาแห้ง แสบ หรือมีคราบ

ปรับทิศทางลมแอร์ สังเกตว่าอาการเกิดช่วงกลางคืนหรือตอน
ตื่น

โต๊ะทำงานอยู่ใต้ช่องลม

ขยับตำแหน่งที่นั่งหรือปรับบานสวิง ไม่ให้ลมเป่าหน้าตลอดเวลา

ห้องมีฝุ่น กลิ่นฉุน หรือควัน

ลดแหล่งระคายเคือง ทำความสะอาดและดูแลไส้กรองตาม
คู่มือ

ล้างจมูกแล้วรู้สึกยังแห้ง

ทบทวนวิธีล้างและความถี่ ถ้าไม่ดีขึ้นให้ถามเภสัชกรเรื่องการ
ดูแลความชุ่มชื้น

แห้งบ่อย ไม่ได้แปลว่าต้องเพิ่มจำนวนครั้งพ่น

อาการที่เป็นซ้ำอาจมีหลายปัจจัย เช่น สภาพห้อง โรคจมูก หรือยาที่ใช้อยู่ การจดช่วงเวลาและสิ่งกระตุ้น
ช่วยให้ประเมินได้ตรงจุด

หากใช้เครื่องเพิ่มความชื้น ควรดูความชื้นจริงและทำความสะอาดเครื่องตามคู่มือ ไม่เพิ่มจนห้องอับหรือมี
หยดน้ำเกาะ รายละเอียดเพิ่มเติมหน้า 21

ช่วงฝุ่น PM2.5 เริ่มจากลดการรับฝุ่น

ดูแลอากาศที่หายใจ พร้อมดูแลความระคายของจมูก



หน้ากากที่เหมาะสมและการลดการสัมผัสฝุ่นยังเป็นหัวใจสำคัญ

- ติดตามคุณภาพอากาศในพื้นที่ และปรับกิจกรรมนอกอาคารในวันที่ฝุ่นสูง
- เมื่อต้องสัมผัสฝุ่น เลือกหน้ากากกรองอนุภาค เช่น N95 ที่พอดีและแนบกับใบหน้า โดยคำนึงถึงอายุและความสามารถในการใช้งาน
- ลดวันบุหรี รูป และแหล่งควันภายในบ้าน พิจารณาเครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสมกับขนาดห้อง
- หากจมูกแห้งหรือระคาย ให้ดูแลตามอาการและวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้มีโรคปอดหรือโรคหัวใจควรทำตามแผนของแพทย์

PVP Nose Spray มีบทบาทดูแลความชุ่มชื้น

ฟิล์มเคลือบเยื่อช่วยดูแลความแห้งและความระคายเฉพาะที่ไม่ใช่หน้ากากกรองฝุ่น และไม่ใช้แทนการลดการสัมผัส PM2.5

ไม่ควรตีความว่าฟิล์มสเปรย์ป้องกัน PM2.5 เข้าปอด ป้องกันการติดเชื้อ หรือทำให้สามารถอยู่กลางแจ้งได้นานขึ้น

แจ้ง ระคาย ภูมิแพ้ อาการอาจซ่อนกันได้

สังเกตเพื่อเล่าอาการให้ชัด ไม่ใช่ตารางนี้วินิจฉัยตนเอง

รูปแบบที่สังเกตได้	ข้อมูลที่ควรจดไว้
แห้ง ตึง แสบ มีคราบ	เกิดช่วงแอร์ กลางคืน หรือหลังดูแลงมูกหรือไม่ เป็นข้างเดียว หรือสองข้าง
จาม คัน น้ำมูกใส คันตา	สัมพันธ์กับฝุ่น ไรฝุ่น สัตว์เลี้ยง หรือสิ่งกระตุ้นใด อาจพบใน ภูมิแพ้จมูก
คัดจมูกต่อเนื่องหรือเป็นซ้ำ	มีผลต่อการนอนหรือกิจวัตรใหม่ ใช้ยาพ่นชนิดใดและนานเท่าไร
ปวดมาก มีไข้ เลือดออกจากรูจมูก	เริ่มเมื่อไร มีอาการร่วมใด และเคยผ่าตัดหรือบาดเจ็บบริเวณจมูกหรือไม่

3 เรื่องที่ช่วยให้คุยกับเภสัชกรได้ง่ายขึ้น

1 เป็นเมื่อไร และอะไรทำให้มากขึ้น

บอกช่วงเวลา สถานที่ และสิ่งที่สัมผัสก่อนเริ่มอาการ

2 ใช้อะไรอยู่บ้าง

นำขวดหรือภาพฉลากของน้ำเกลือ ยาพ่น และผลิตภัณฑ์ทั้งหมดไปด้วย

3 เคยลองดูแลอย่างไรแล้ว

บอกความถี่ ระยะเวลา และสิ่งที่ดีขึ้นหรือแย่ลง

อาการภูมิแพ้ต้องได้รับการดูแลให้ตรงสาเหตุ

PVP Nose Spray ไม่ใช่ยาต้านฮิสตามีนหรือยาพ่นสเตียรอยด์ หากแพทย์สั่งยาอยู่ให้ทำตามแผนเดิมและถามก่อนปรับการใช้ร่วมกัน

ล้างจมูกให้สะอาด เริ่มจากน้ำและอุปกรณ์ที่ปลอดภัย

น้ำเกลือช่วยชะล้างสิ่งค้างและอาจช่วยบรรเทาอาการจมูกได้

1 เลือกน้ำเกลือที่เหมาะสมสำหรับจมูก

ใช้ชนิดพร้อมใช้ที่ระบุสำหรับล้างจมูก หรือชุดผสมตามคำแนะนำของผู้ผลิต

2 ถ้าต้องผสม ให้เลือกน้ำให้ถูก

ใช้น้ำกลั่น น้ำปราศจากเชื้อ หรือน้ำต้มเดือดที่ปล่อยให้เย็นแล้วตามคำแนะนำที่เชื่อถือได้ ห้ามใช้น้ำประปาโดยตรง

3 ใช้แรงและท่าที่เหมาะสม

ทำตามคู่มืออุปกรณ์และคำสาธิต ไม่ฝืนล้างแรง หากเจ็บหรือมีอาการผิดปกติให้หยุดและขอคำแนะนำ

4 ล้างอุปกรณ์และทำให้แห้ง

ทำความสะอาดตามคู่มือทุกครั้งหลังใช้ และเก็บในที่สะอาด ไม่ใช้อุปกรณ์ร่วมกัน

น้ำที่ดื่มได้ ไม่ได้แปลว่าเหมาะสมสำหรับล้างจมูก

น้ำประปาหรือน้ำดื่มบรรจุขวดทั่วไปไม่ได้เท่ากับน้ำปราศจากเชื้อสำหรับใช้ในจมูก การเลือกน้ำและดูแลอุปกรณ์ช่วยลดความเสี่ยงจากการปนเปื้อน

ล้างแล้ว ยังรู้สึกแห้ง ทำอย่างไร

ตรวจชนิดน้ำเกลือ วิธีล้าง และความถี่ก่อน ไม่จำเป็นต้องเพิ่มการล้างทันที หากยังแห้ง อาจปรึกษาเรื่องผลิตภัณฑ์ช่วยคงความชุ่มชื้นเพิ่มเติมตามความเหมาะสม โดยไม่จำเป็นต้องใช้ฟิล์มสเปรย์หลังล้างทุกครั้ง

เด็ก ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และผู้เพิ่งผ่าตัดจมูก ควรให้ทีมสุขภาพประเมินวิธีที่เหมาะสมก่อน

หนึ่งคน หนึ่งขวด เรื่องเล็กที่ทำได้ทุกบ้าน

หัวพันสัมผัสใกล้เคียง จึงควรดูแลความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ



ภาพแนวคิดการแยกขวด ไม่ใช่ภาพผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์ที่จำหน่าย

ก่อนใช้

- ล้างมือและอ่านฉลาก
- ตรวจสอบชื่อเจ้าของขวดและวันหมดอายุ
- ดูว่าขวดหรือหัวพันเสียหายหรือมีคราบติดปกติไหม
- เตรียมทิชชูสะอาดไว้เช็ดหัวพัน

หลังใช้

- เช็ดหัวพันด้วยทิชชูสะอาดตามวิธีของผลิตภัณฑ์
- ปิดฝาและใส่ตัวล็อกคอขวดให้เรียบร้อย
- เก็บที่อุณหภูมิห้อง พ้นแสงแดดและมือเด็ก
- แยกขวดส่วนตัว แม้เป็นคนในครอบครัวเดียวกัน

ห้ามเติมน้ำหรือน้ำเกลือลงในขวด PVP Nose Spray

การเติมหรือถ่ายแบ่งอาจเปลี่ยนความเข้มข้นและเพิ่มโอกาสปนเปื้อน หากหัวพันมีปัญหา ให้ตรวจคู่มือหรือสอบถามผู้จำหน่าย ไม่ใช้เข็มแทงหัวพันเอง

อายุหลังเปิดใช้ให้ยึดฉลากของขวดที่ได้รับ ไม่ใช้กลืนหรือสีเพียงอย่างเดียวตัดสินว่าผลิตภัณฑ์ยังใช้ได้

เด็ก ผู้สูงอายุ และช่วงตั้งครรภ์หรือให้นม

เลือกวิธีดูแลให้เหมาะสมกับความสามารถและข้อจำกัดของแต่ละคน

ใคร	สิ่งที่ควรทำก่อนเริ่ม
เด็ก	ให้แพทย์หรือเภสัชกรประเมินอายุและความเหมาะสม ผู้ใหญ่ต้องช่วยดูแลท่าและการกดพ่น ไม่บังคับขณะร้องหรือตื่น
ทารกและเด็กเล็กมาก	ไม่เริ่มใช้เอง ควรให้กุมารแพทย์เลือกวิธีดูแลที่เหมาะสมกับวัย
ผู้สูงอายุ	ประเมินว่าจับขวด กดหัวพ่น และทำตามคำแนะนำได้หรือไม่ ให้ผู้ดูแลช่วยหากจำเป็น
ผู้ที่สลับง่ายหรือกลืนลำบาก	ขอการประเมินวิธีใช้ก่อน ไม่พ่นในท่านอนหรือระหว่างที่ยังจัดทำไม่ได้
ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร	ข้อมูลผลิตภัณฑ์ระบุว่าไม่แนะนำ เนื่องจากข้อมูลยังไม่เพียงพอ หากจำเป็นต้องใช้ให้ปรึกษาแพทย์ก่อน

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่ยา ก็ยังต้องดูความเหมาะสม

คำว่า “ไม่ใช่ยา” ไม่ได้หมายความว่าใช้ได้กับทุกคนทุกสถานการณ์ ควรแจ้งโรคประจำตัว ประวัติแพ้ และผลิตภัณฑ์ที่ใช้ก่อนเลือกใช้

ผู้ดูแลช่วยได้อย่างไร

อธิบายขั้นตอนให้ฟังก่อน จัดให้นั่งหรือยืนตัวตรง และหยุดเมื่อเจ็บ ไอ่ หรือไม่ร่วมมือ การพ่นสำเร็จไม่สำคัญเท่ากับการใช้ที่เหมาะสมและไม่ฝืน

เมื่อไรควรขอความช่วยเหลือ

อย่าใช้ความชุ่มชื้นเป็นคำอธิบายเดียวของทุกอาการจมูก

ขอความช่วยเหลือทันที

หายใจลำบาก บวมที่หน้า ริมฝีปากหรือลิ้นร่วมกับอาการแพ้ เลือดออกมาก หน้ามืด หรือเลือดออกหลังบาดเจ็บศีรษะ

ควรให้แพทย์ประเมินโดยเร็ว

เลือดกำเดาไหลซ้ำ เจ็บหรือปวดมาก มีไข้ อาการแย่ลง หรือคัดจมูกต่อเนื่องจนกระทบชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อมีโรคร่วม

ติดตามได้ แต่มีจุดนัดหมายชัดเจน

หากดูแลและใช้ผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำแล้วไม่ดีขึ้นภายใน 7 วัน ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ถ้าแย่ลงไม่ต้องรอครบ 7 วัน

เลือดกำเดาไหล ให้เริ่มช่วยอย่างถูกวิธี

นั่งตัวตรง โน้มหน้าไปข้างหน้า อ้าปากหายใจ และบีบส่วนอ่อนของจมูกเหนือรูจมูกต่อเนื่อง 10–15 นาที ไม่เงยหน้า หากยังไม่หยุด เลือดออกมาก อ่อนแรง หรือหายใจลำบาก ให้ไปโรงพยาบาล

หยุดการฟุ้งขณะมีเลือดออก

PVP Nose Spray ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ห้ามเลือด ผู้ที่กินยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือมีเลือดกำเดาซ้ำ ควรแจ้งแพทย์ ไม่หยุดยาเดิมเอง

หากหลังล้างจมูกมีปวดศีรษะรุนแรงร่วมกับไข้ อาเจียน หรือสับสน ให้ขอการรักษาทันที และแจ้งประวัติการล้างจมูก

น้ำเกลือ ยาพ่น และฟิล์มสเปรย์

ชื่อคล้ายกันหรือเป็นขวดพ่นเหมือนกัน ก็อาจมีหน้าที่ต่างกัน

ประเภท	บทบาทหลัก	ข้อควรรู้
น้ำเกลือสำหรับจมูก	ช่วยทำความสะอาดและอาจช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น	รูปแบบพ่นและล้างปริมาณมากให้การชะล้างต่างกัน ใช้ตามคู่มือ
ยาพ่นสเตียรอยด์ / ยาภูมิแพ้	จัดการการอักเสบหรืออาการภูมิแพ้ตามชนิดยา	ใช้ตามฉลากและแผนรักษา ไม่หยุดหรือเปลี่ยนเอง
ยาพ่นลดคัดจมูก	ลดอาการคัดจมูกในช่วงสั้นตามข้อบ่งใช้	ใช้ตามระยะเวลาที่กำหนด การใช้ต่อเนื่องอาจทำให้คัดจมูกกลับเป็นมาากขึ้น
PVP Nose Spray	ฟิล์มเคลือบเยื่อ ช่วยคงความชุ่มชื้นและลดความรู้สึกแห้งระคาย	เป็นเครื่องมือแพทย์ ไม่ใช่ยา และไม่แทนการรักษาภูมิแพ้หรือไซนัสอักเสบ

หากมีหลายขวด อย่าคาดเดาจากสีหรือรูปทรง

จดชื่อและวัตถุประสงค์ของแต่ละขวด แล้วให้เภสัชกรช่วยจัดลำดับ โดยเฉพาะเมื่อมียาพ่นตามแพทย์สั่ง ไม่กำหนดช่วงเว้นระหว่างยาและฟิล์มสเปรย์เองจากข้อมูลทั่วไป

ความสะอาดและความชุ่มชื้นเป็นคุณสมบัติของการดูแล

บางคนต้องการเพียงน้ำเกลือหรือการปรับสิ่งแวดล้อม บางคนมีอาการแพ้ต่อสิ่งที่ควรประเมินเพิ่ม เลือกตามอาการและแผนดูแลของแต่ละคน

PVP Nose Spray คืออะไร

สเปรย์ฟิล์มเคลือบเยื่อจมูก สำหรับดูแลความชุ่มชื้นเฉพาะที่



PVP NOSE SPRAY

ฟิล์มบาง ๆ เพื่อจมูกที่สบายขึ้น

ขนาดบรรจุ 12 มิลลิลิตร

เครื่องมือแพทย์

เลขที่ 65-2-3-2-0016735

เลขทะเบียนตามข้อมูลผลิตภัณฑ์และเว็บไซต์ผู้
จำหน่าย

- ช่วยสร้างฟิล์มเคลือบเยื่อและคงความชุ่มชื้น
- ช่วยลดความรู้สึกระคาย แสบ และระคายจากความแห้งของจมูก
- ของเหลวอาจช่วยพาสิ่งคั่งค้างบางส่วนออก แต่ไม่เท่ากับการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือปริมาณมาก

เป็นเครื่องมือแพทย์ ไม่ใช่ยา

ข้อมูลผลิตภัณฑ์ระบุว่าไม่มีสเตียรอยด์ ยาชา ยาปฏิชีวนะ และแอลกอฮอล์ ไม่ใช่ยารักษาภูมิแพ้ ไม่ใช่ยา
พ่นลดคัดจมูก และไม่ใช่ยาฆ่าเชื้อ

อ่านฉลากและเอกสารกำกับก่อนใช้เสมอ ผลที่รู้สึกได้อาจต่างกัน และควรหยุดใช้หากมีอาการแพ้หรือระคายผิดปกติ

ฟิล์มทำงานอย่างไร

อธิบายบทบาทการเคลือบ โดยไม่ต้องลงรายละเอียดสูตรผลิตภัณฑ์

1

กระจายบนเยื่อ

2

เกิดขึ้นฟิล์มบาง

3

ช่วยคงความชุ่มชื้น

หลังพ่น ของเหลวกระจายบนบริเวณที่สัมผัสและช่วยสร้างฟิล์มเคลือบเยื่อ กลไกทางกายภาพนี้มีเป้าหมายเพื่อดูแลความชุ่มชื้นและลดความรู้สึกระคายจากความแห้ง ผลที่รู้สึกได้ขึ้นกับสภาพจมูก วิธีใช้ และปัจจัยแวดล้อมของแต่ละคน



ภาพผลิตภัณฑ์จากเว็บไซต์ PVP Nose Spray

สิ่งที่ใช้ติดตามได้

- ความแห้งหรือแสบลดลงหรือไม่
- มีคราบหรือระคายน้อยลงไหม
- ใช้แล้วสบายหรือมีอาการผิดปกติ
- ยังมีสิ่งกระตุ้นเดิมอยู่หรือไม่

สิ่งที่ไม่ควรคาดหวัง

- ไม่ใช่การรักษาภูมิแพ้หรือไซนัสอักเสบ
- ไม่ใช่ฆ่าเชื้อหรือป้องกันไวรัส
- ไม่ใช่ฟیلเตอร์กรอง PM2.5
- ไม่รับรองผลทันทีหรือระยะเวลาตายตัว

เป้าหมายคือดูแลให้เหมาะสม ไม่ใช่พ่นให้มากที่สุด

ใช้ตามฉลาก หากไม่สบายหลังพ่นหรือไม่ดีขึ้น ควรทบทวนวิธีใช้และสาเหตุของอาการร่วมกับบุคลากรสุขภาพ

เมื่อจมูกสบายขึ้น กิจวัตรก็อาจสบายขึ้นตาม

คุณผลที่เกิดกับตัวเรา ทั้งความรู้สึกและการใช้ชีวิต



ภาพประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่หลักฐานผลการใช้

ดูแลความสบาย ระหว่างวัน

ลดความรู้สึกแห้งระคาย
ที่คอยรบกวนในห้องแอร์
ด้วยการดูแลที่เหมาะสม

ผู้ใช้ได้อะไรจากการดูแล

- มีตัวช่วยคงความชุ่มชื้นเฉพาะที่ เมื่อจมูกแห้ง
- อาจรู้สึกสบายขึ้นระหว่างทำงาน อ่านหนังสือ หรือพักผ่อน หากความแห้งลดลง
- เข้าใจว่าจะสังเกตอะไร และเมื่อไรต้องขอคำแนะนำ

คนในบ้านช่วยได้อย่างไร

- ช่วยปรับลมแอร์ ลดควันและฝุ่นในบ้าน
- เตือนเรื่องขาดส่วนตัวและวิธีใช้ที่ถูกต้อง
- ช่วยบันทึกอาการและเตรียมข้อมูลคุยกับเภสัชกร

คาดหวังประโยชน์อย่างเหมาะสม

การทำงานดีขึ้นหรือนอนสบายขึ้นเป็นสิ่งที่ผู้ใช้แต่ละคนอาจสังเกตได้เมื่ออาการรบกวนลดลง ไม่ใช่ผลลัพธ์ที่ผลิตภัณฑ์รับประกัน และยังขึ้นกับโรคประจำตัวและสิ่งแวดล้อม

การดูแลจมูกเป็นส่วนของคุณภาพชีวิต ควรทำร่วมกับการลดสิ่งกระตุ้นและแผนรักษาที่จำเป็น

พ่นเป็นสายน้ำ ใช้เบา ๆ และอยู่ในท่าตรง

PVP Nose Spray พ่นเป็นสายน้ำ ไม่ใช่ละอองฝอยละเอียด

1 เตรียมขวดและมือให้สะอาด

ตรวจฉลากและวันหมดอายุ เปิดฝาและถอดตัวล็อกคอขวด ก่อนใช้ครั้งแรกทดลองกดนอกจุ่มก 2–3 ครั้งตามคำแนะนำ

2 จัดท่าให้พร้อม

นั่งหรือยืนตัวตรง ไม่พ่นในที่นอน โดยเฉพาะเด็กหรือผู้ที่สำลักง่าย

3 วางหัวพ่นเพียงเล็กน้อยในรูจมูก

ไม่สอดลึกหรือให้ปลายหัวพ่นครูดเยื่อ ให้เกสักรสาธิตทิศทางและแรงกดก่อนเริ่มใช้

4 กดพ่นและสูดหายใจเบา ๆ

พ่นทีละข้างตามคำแนะนำ ไม่สูดแรง หากเจ็บ ไอ สำลัก หรือแสบผิดปกติ ให้หยุดใช้และขอคำแนะนำ

5 ทำความสะอาดและเก็บ

เช็ดหัวพ่นด้วยทิชชูสะอาด ปิดฝา ใส่ตัวล็อก และเก็บขวดส่วนตัวให้เรียบร้อย

2–3

ครั้งต่อวัน ตามฉลาก

1 คน

ใช้ขวดส่วนตัว

จำนวนกดพ่นต่อข้าง ให้ดูฉลากหรือถามเภสักร

ความถี่ต่อวันไม่ใช่จำนวนกดในแต่ละรูจมูก ไม่เพิ่มจำนวนกดหรือความถี่เองเพราะต้องการให้ชุ่มมากขึ้น

หากมีน้ำเกลือหรือยาพ่นร่วมด้วย ให้ตรวจลำดับใช้กับเภสักรก่อน และยึดเอกสารกำกับผลิตภัณฑ์รุ่นที่ได้รับ

ใช้ได้อย่างมั่นใจ เมื่อรู้ข้อจำกัดของผลิตภัณฑ์

อ่านฉลาก เล่าโรคประจำตัว และสังเกตการตอบสนองของตนเอง

เรื่องที่ต้องรู้	แนวทางที่เหมาะสม
ประวัติแพ้	ไม่ใช่หากแพ้หรือสงสัยว่าแพ้ส่วนประกอบ หากเคยแพ้ผลิตภัณฑ์พ่นจมูกให้นำข้อมูลไปปรึกษาแพทย์ก่อน
ตั้งครรภ์ / ให้นม	ไม่แนะนำตามข้อมูลผลิตภัณฑ์ เพราะข้อมูลยังไม่เพียงพอ หากจำเป็นให้แพทย์ประเมิน
มียาพ่นหรือยาประจำตัว	แจ้งชื่อยาทั้งหมดและถามลำดับการใช้ ไม่หยุดยาที่แพทย์สั่ง และไม่หารวมว่าใช้ร่วมได้กับยาทุกชนิด
หลังผ่าตัด มีแผล หรือกำลังรักษาเฉพาะทาง	ใช้เฉพาะเมื่อทีมรักษาเห็นว่าเหมาะสม รวมถึงผู้ใช้ CPAP ออกซิเจน หรือได้รับรังสีบริเวณศีรษะและคอ
ใช้แล้วมีอาการผิดปกติ	หยุดใช้และปรึกษาบุคลากรสุขภาพ หากมีบวม หายใจลำบาก หรืออาการรุนแรง ให้ขอความช่วยเหลือทันที
การเก็บรักษา	เก็บที่อุณหภูมิห้อง หลีกเลียงแสงแดด เก็บพ้นมือเด็ก และใช้ภายในวันหมดอายุที่ระบุ

เลขทะเบียนและคำว่า “ไม่ใช้ยา” ต้องอ่านคู่กับวิธีใช้

การใช้ตามข้อบ่งใช้และข้อควรระวังช่วยให้เลือกได้เหมาะสม ไม่ควรสรุปว่าปลอดภัยกับทุกวัย ทุกโรค หรือทุกแผนรักษา

หากอยู่ระหว่างการรักษาเฉพาะทาง ควรให้ทีมรักษาตรวจสอบความเหมาะสมของผลิตภัณฑ์และลำดับการใช้ก่อน

ถามก่อนใช้ เข้าใจแล้วดูง่ายขึ้น

คำตอบสั้น ๆ สำหรับข้อสงสัยที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

ล้างจมูกแล้ว จำเป็นต้องใช้ PVP Nose Spray ทุกครั้งไหม

ไม่จำเป็น พิจารณาจากอาการแพ้และความเหมาะสม น้ำเกลือเองอาจช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นได้ หากยังแพ้ ควรทบทวนวิธีล้างและสิ่งกระตุ้นร่วมด้วย

มีน้ำไหลลงคอหลังพ่น ควรเพิ่มแรงสุดหรือไม่

ไม่ควรสุดแรง หากเกิดบ่อยหรือไม่สบาย ให้หยุดทบทวนท่าและแรงกดกับเกสซ์กร ไม่พ่นในท่านอน

ใช้แทนยาภูมิแพ้หรือยาพ่นที่แพทย์สั่งได้ไหม

ไม่ได้ เพราะบทบาทต่างกัน หากต้องการใช้ร่วม ให้ถามลำดับและช่วงเวลาที่เหมาะสม

หัวพ่นไม่ออก ทำอย่างไร

ตรวจว่าถอดตัวล็อกแล้ว และทำตามคู่มือการเตรียมหัวพ่น หากยังมีปัญหาให้สอบถามผู้จำหน่าย ไม่เจาะหัวพ่นหรือเติมของเหลวอื่นลงในขวด

PVP หมายถึงน้ำยาฆ่าเชื้อไอโอดีนหรือไม่

PVP Nose Spray ในเล่มนี้เป็นผลิตภัณฑ์ฟิล์มเคลือบจมูก ไม่ใช่ยาฆ่าเชื้อโพวิโดนไอโอดีน และไม่ควรสลับใช้ผลิตภัณฑ์เพียงเพราะชื่อคล้ายกัน

ใช้ไปกี่วันจึงควรปรึกษาแพทย์

ถ้าไม่ดีขึ้นภายใน 7 วันตามคำแนะนำผลิตภัณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร หากแย่งลงหรือมีสัญญาณเตือนให้พบเร็วกว่านั้น

เก็บภาพผลการใช้ในโทรศัพท์

ช่วยให้บอกชื่อผลิตภัณฑ์ เลขรุ่น และวิธีใช้ที่ได้รับได้ตรงกัน เมื่อต้องสอบถามหรือไปพบแพทย์

ดูแลจมูกให้เข้ากับชีวิต

ใช้ตัวอย่างนี้ช่วยวางแผน โดยไม่เพิ่มความถี่ผลิตภัณฑ์เกินฉลาก



การเดินทาง ห้องแอร์ และอากาศแห้ง อาจทำให้ต้องใส่จมูกมากขึ้น

ช่วงเวลา / สถานการณ์	สิ่งที่ทำได้
เช้าหลังตื่น	สังเกตความแห้ง คราบ เลือด หรือความคัดจมูก จดอาการที่ต่างจากเดิม
ก่อนออกจากบ้าน	ดูคุณภาพอากาศ เตรียมหน้ากากที่เหมาะสม และของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
ระหว่างทำงานในห้องแอร์	ปรับลมไม่ให้เป่าหน้า หากมีอาการแห้งให้ดูแลตามแผนที่ตกลงไว้
หลังล้างจมูกเมื่อจำเป็น	ทำความสะอาดอุปกรณ์ สังเกตความสบาย ไม่เติมชั้นตอนหรือผลิตภัณฑ์โดยอัตโนมัติ
ก่อนพักผ่อน	ปรับห้อง ลดควันและกลิ่นฉุน เก็บขวดให้ถูกวิธี หากต้องพ่นให้นั่งหรือยืนก่อน
ระหว่างเดินทาง	พกขวดในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท มีฉลาก และไม่ทิ้งไว้กลางแดดหรือในรถร้อน

วางแผนผลิตภัณฑ์ตามฉลากและคำแนะนำที่ได้รับ

ตารางนี้เป็นแนวคิดจัดกิจวัตร ไม่ได้หมายความว่าต้องใช้ PVP Nose Spray ทุกช่วงเวลาในตาราง

บันทึกอาการ 7 วัน

ใช้ช่วยเล่าอาการ ไม่ใช่แบบทดสอบหรือหลักฐานยืนยันผลการรักษา

ชื่อผู้บันทึก วันที่เริ่ม

สิ่งกระตุ้นที่พบ เช่น แอร์ ฝุ่น ควัน

ให้คะแนนความแสบ / แสบจาก 0 = ไม่มี ถึง 10 = มากที่สุด บันทึกช่วงเวลาใกล้เคียงกันในแต่ละวัน พร้อมชื่อผลิตภัณฑ์และวิธีดูแลที่ใช้

วัน	คะแนน 0-10	สิ่งกระตุ้น / การดูแลที่ใช้	อาการร่วม / สิ่งที่เปลี่ยน
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

สิ่งที่ดีขึ้น

สิ่งที่ยังรบกวน

คำถามที่อยากปรึกษา

ไม่ต้องรอครบ 7 วัน หากอาการแย่ลง

หากมีเลือดออก เจ็บมาก แพ้ หรือหายใจลำบาก ให้หยุดใช้และขอความช่วยเหลือตามอาการ (หน้า 10)

ถามให้ครบ ก่อนเริ่มขวดแรก

นำขวดหรือภาพฉลากของผลิตภัณฑ์และยาทั้งหมดไปด้วย

1. อาการของฉันเหมาะกับการดูแลความชุ่มชื้น หรือควรตรวจเพิ่มเติม?

2. ช่วยสาธิตท่า ทิศทาง แรงกด และจำนวนกดต่อรูจมูกได้ไหม?

3. ควรใช้ช่วงใด และวันละกี่ครั้งตามฉลากของขวดนี้?

4. ถ้ามีน้ำเกลือหรือยาพ่นร่วมด้วย ควรใช้ลำดับและเว้นเวลาอย่างไร?

5. อายุ โรคประจำตัว ประวัติแพ้ หรือการรักษาที่ทำอยู่ มีข้อจำกัดไหม?

6. อาการใดต้องหยุดใช้ และเมื่อไรควรกลับมาประเมิน?

7. เก็บขวดและทำความสะอาดหัวพ่นอย่างไร หลังเปิดใช้ยึดกำหนดใด?

ก่อนกลับ ลองอธิบายวิธีใช้ด้วยคำของตัวเอง

การทวนขั้นตอนช่วยให้พบจุดที่ยังไม่เข้าใจ โดยเฉพาะเรื่องสายน้ำ ทำนั้งหรือยืน และความต่างระหว่างจำนวนกดกับความถี่ต่อวัน

ห้องที่อยู่สบาย ช่วยให้ดูแลจมูกได้ต่อเนื่อง

เลือกปรับสิ่งที่ทำได้จริง และไม่เพิ่มความชื้นเกินจำเป็น



ลดสิ่งกระตุ้นในห้องที่ใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะช่วงอากาศภายนอกไม่ดี

ลดสิ่งที่รบกวนจมูก

- หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ รูป และกลิ่นฉุน
- จัดลมแอร์หรือพัดลมไม่ให้ปะทะหน้าตรง ๆ
- ทำความสะอาดฝุ่นและดูแลไส้กรองตามคู่มือ
- เลือกเครื่องฟอกอากาศให้เหมาะกับห้อง และดูแลตามคำแนะนำ

ใช้ความชื้นอย่างพอดี

- ถ้าจะเพิ่มความชื้น ควรวัดระดับในห้องก่อน
- ไม่ปล่อยให้มีความชื้นมากเกินไปจนเกิดเชื้อราหรือของอับชื้น
- ทำความสะอาดเครื่องเพิ่มความชื้นตามคู่มือ
- หากพบรอยรั่วหรือเชื้อรา ให้แก้ต้นเหตุความชื้น

เครื่องฟอกอากาศกับเครื่องเพิ่มความชื้นทำหน้าที่ต่างกัน

เครื่องฟอกอากาศช่วยลดอนุภาคตามประสิทธิภาพของเครื่อง ส่วนเครื่องเพิ่มความชื้นเพิ่มน้ำในอากาศ เลือกตามปัญหาของห้อง ไม่จำเป็นต้องมีทุกอย่าง

เริ่มจากหนึ่งหรือสองเรื่อง เช่น เปลี่ยนทิศทางลมและลดควัน แล้วใช้บันทึกหน้า 19 ช่วยดูความเปลี่ยนแปลง หากยังมีการต่อเนื่อง ให้ขอการประเมินเพิ่มเติม

ความรู้สุขภาพ และแนวทางดูแลทั่วไป

อ่านต้นฉบับได้จากลิงก์ • ตรวจสอบแหล่งข้อมูลวันที่ 22 กันยายน 2569

10. CDC · How to Safely Rinse Sinuses

การเลือกน้ำที่ปลอดภัยและสัญญาณที่ต้องรีบพบแพทย์หลังล้างจมูก

<https://www.cdc.gov/naegleria/prevention/sinus-rinsing.html>

11. U.S. FDA · Is Rinsing Your Sinuses With Neti Pots Safe?

หลักการล้างจมูก อุปกรณ์ น้ำ และข้อควรระวังสำหรับผู้ใช้งานกลุ่ม

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/rinsing-your-sinuses-neti-pots-safe>

12. NHS · Allergic rhinitis

อาการภูมิแพ้จมูก แนวทางดูแล และเมื่อไรควรขอคำแนะนำ

<https://www.nhs.uk/conditions/allergic-rhinitis/>

13. NHS · Decongestants

บทบาทและข้อจำกัดของยาลดคัดจมูก โดยเฉพาะการใช้ต่อเนื่อง

<https://www.nhs.uk/medicines/decongestants/>

14. NHS · Nosebleed

การช่วยเหลือเบื้องต้นและสัญญาณที่ต้องไปโรงพยาบาล

<https://www.nhs.uk/conditions/nosebleed/>

15. U.S. EPA · A Brief Guide to Mold, Moisture and Your Home

หลักการควบคุมความชื้นและป้องกันเชื้อราในบ้าน

<https://www.epa.gov/mold/brief-guide-mold-moisture-and-your-home>

16. AirNow · Be Smoke Ready

การลดการสัมผัสอนุภาคจากควันและการจัดพื้นที่อากาศสะอาดในบ้าน

<https://www.airnow.gov/wildfires/be-smoke-ready/>

แหล่งสุขภาพเหล่านี้ไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์

ใช้สนับสนุนความรู้ดูแลทั่วไป ข้อมูลเฉพาะ PVP Nose Spray อ้างอิงจากฉลาก เอกสารผลิตภัณฑ์ และเว็บไซต์ตามหน้าถัดไป

เว็บไซต์และเอกสาร ที่ใช้จัดทำเล่มนี้

แยกข้อมูลผลิตภัณฑ์ออกจากความรู้สุขภาพทั่วไปอย่างชัดเจน

1. PVP Nose Spray · ข้อมูลผลิตภัณฑ์

บทบาท ขนาดบรรจุ เลขทะเบียน และข้อควรระวัง

pvpnosespray.com

2. PVP Nose Spray · วิธีใช้

การเตรียมหัวพ่น ลักษณะสายน้ำ ความถี่ และการเก็บ

pvpnosespray.com/how-to-use-pvp-spray

3. PVP Nose Spray · น้ำเกลือกับฟิล์มสเปรย์

ใช้ประกอบการอธิบายบทบาทที่ต่างกันของการดูแลจมูก

pvpnosespray.com/saline-vs-film-spray

4. Nasal Care Hub · จมูกแห้งจากแอร์

ความรู้เรื่องสภาพห้องและการดูแลในชีวิตประจำวัน

nasalcarehub.com/aircon-dry-nose

5. Nasal Care Hub · ความชุ่มชื้นของเยื่อบุจมูก

พื้นฐานความชุ่มชื้นและความสบายของจมูก

nasalcarehub.com/nasal-mucosa-moisture

6. Nasal Care Hub · ดูแลจมูกช่วง PM2.5

ความรู้เบื้องต้นสำหรับช่วงฝุ่น

nasalcarehub.com/pm25-nose-care-basic

7. Nasal Care Hub · ไม่ใช้สเปรย์ร่วมกัน

การแยกขวดส่วนตัวและดูแลสุขอนามัย

nasalcarehub.com/share-nasal-spray-hygiene

8. Nasal Care Hub · ล้างแล้วแต่ยังแห้ง

สิ่งที่ควรทบทวนเมื่อยังมีความแห้งหลังล้างจมูก

nasalcarehub.com/saline-still-dry

9. เอกสารข้อมูลผลิตภัณฑ์ PVP NASAL · มิถุนายน 2568

เอกสารข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่ Genki House ให้ไว้ใช้ตรวจทานขนาดบรรจุ เลขทะเบียน วิธีใช้ และข้อควรระวังร่วมกับเว็บไซต์ปัจจุบัน

ภาพสินค้าและต้นแบบภาพประกอบจากเว็บไซต์ PVP Nose Spray และ Nasal Care Hub

เนื้อหาไม่แสดงสูตรหรือสัดส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์

ความสบายของจมูก เริ่มได้จากความเข้าใจ

ปรับสิ่งแวดล้อม ดูแลอย่างอ่อนโยน และใช้ผลิตภัณฑ์ให้ถูกบทบาท



PVP NOSE SPRAY

ดูแลความชุ่มชื้น ในทุกวันที่จำเป็น

ฟิล์มเคลือบเยื่อจมูก

ขนาด 12 มิลลิลิตร

เครื่องมือแพทย์ ไม่ใช่ยา

ดูรายละเอียดผลิตภัณฑ์และวิธีใช้

www.pvpnosespray.com

สอบถามข้อมูลผลิตภัณฑ์กับ Genki House

LINE @genkihouses

อ่านความรู้เรื่องจมูกเพิ่มเติม

www.nasalcarehub.com

ดูแลความชุ่มชื้น ควบคู่กับการดูแลหลัก

PVP Nose Spray ไม่แทนยาตามแพทย์สั่ง การลดการสัมผัสฝุ่น หรือการประเมินโรคจมูก หากมีอาการผิดปกติให้
ขอคำแนะนำจากบุคลากรสุขภาพ

เครื่องมือแพทย์เลขที่ 65-2-3-2-0016735 ตามข้อมูลผลิตภัณฑ์

อ่านฉลากและเอกสารกำกับก่อนใช้ ช่องทางสินค้าไม่ใช่ช่องทางฉุกเฉิน

ข้อมูลและลิงก์ตรวจสอบวันที่ 22 กันยายน 2569

อ้างอิง: 1, 2, 9 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 22-23