

# IL LAVAGGIO NASALE

Il lavaggio nasale permette di prevenire le infezioni delle alte vie respiratorie (rinite, rinosinusite, tosse irritativa) e riduce le secrezioni in eccesso rimuovendole anche in rinofaringe cioè posteriormente. Può essere fatto fin dai primi mesi di vita.

.Controindicato in caso di sanguinamento nasale e in corso di infezioni acute. Può essere effettuato tutti i giorni o a cicli o al bisogno

## CHE COSA USARE?

Lo strumento più semplice e economico è la siringa e la soluzione salina oppure si possono usare le soluzioni saline isotoniche in spray o in flaconcini di plastica. Per soluzione salina si intende la soluzione fisiologica o anche le soluzioni marine e anche le soluzioni casalinghe ( **due cucchiaini di sale fino o grosso sciolti 500 ml di acqua bollita** ). Esiste uno strumento che permette di effettuare una doccia nasale come alle terme, RINOWASH adattabile a seconda dell'età, che per l'utilizzo va raccordato a un apparecchio nebulizzatore. Per i più grandi sono disponibili sacche isotoniche o ipertoniche per irrigazione ( Nasir, Lavonase..).

## COME FARE?

La tecnica consiste nell'irrigare una narice e far uscire la soluzione dall'altra narice mantenendo il capo in posizione idonea. Nel lattante e nel bambino piccolo è consigliabile mantenere il capo inclinato di lato, appoggiato su un asciugamano e procedere alla irrigazione della narice più alta lentamente per non infastidire il piccolo paziente controllando che la inclinazione corretta permetta la fuoriuscita del materiale dalla narice più bassa contro laterale, il getto va indirizzato nella direzione della narice più bassa. Il bambino più grande può effettuare i lavaggi sul lavandino inclinando il capo in avanti.

La quantità varia a seconda dell'età: nel lattante 2-5 ml per narice,, fino ai 2 anni 5ml,- 10 ml e nei più grandi anche 15 ml.

## QUANDO FARLA?

Al mattino o alla sera o anche 2 volte al giorno o più spesso se le secrezioni sono abbondanti. Può essere effettuata tutti i giorni nei bambini che frequentano comunità scolastiche o nei periodi con maggiore frequenza di patologie respiratorie (inverno, cambi di stagione) o semplicemente se il naso è CHIUSO.