

LAVAGEM NASAL

É um procedimento fácil de realizar, sem efeitos clínicos adversos relevantes e bem tolerado.

A lavagem nasal pode ser realizada em qualquer faixa etária. É adequada para crianças e adultos, sendo mais utilizada nas crianças menores devido à sua incapacidade em assoar o nariz.

Tem como principal vantagem manter a cavidade nasal limpa gerando uma via aérea mais ampla, promovendo um sono melhor e diminuição do surgimento de infeções respiratórias, bem como no controlo dos sintomas das referidas infeções.

Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.

Bibliografia

- Casale, M., Moffa, A., Cassano, M., Carinci, F., Lopez, M. A., Trecca, E. M. C., Torretta, S., Rinaldi, V., & Pignataro, L. (2018). Saline nasal irrigations for chronic rhinosinusitis: From everyday practice to evidence-based medicine. An update. *International journal of immunopathology and pharmacology*, 32, 2058738418802676. <https://doi.org/10.1177/2058738418802676>;
- Ciprandi, G., & Gelardi, M. (2019). Open and clean: the healthy nose. *Acta biomedica : Atenei Parmensis*, 90(2-S), 4–6. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2-S.8104>
- Chitsuthipakorn, W., Kanjanawasee, D., Hoang, M. P., Seresirikachorn, K., & Snidvongs, K. (2022). Optimal Device and Regimen of Nasal Saline Treatment for Sinonasal Diseases: Systematic Review. *OTO open*, 6(2), 2473974X221105277. <https://doi.org/10.1177/2473974X221105277>;
- Gabory, L., Kérimian, M., Sagardoy, T., Verdaguer, A., & Gauchez, H. (2021). Paediatric nasal irrigation: The "fencing" method. *European annals of otorhinolaryngology, head and neck diseases*, 138(2), 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.anorl.2020.08.004>;
- Gallant, J. N., Basem, J. I., Turner, J. H., Shannon, C. N., & Virgin, F. W. (2018). Nasal saline irrigation in pediatric rhinosinusitis: A systematic review. *International journal of pediatric otorhinolaryngology*, 108, 155–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2018.03.001>;
- Jung, M., Lee, J. Y., Ryu, G., Lee, K. E., Hong, S. D., Choi, J., Kim, S., Ahn, K., Dhong, H. J., Chung, S. K., Kim, J., & Kim, H. Y. (2020). Beneficial effect of nasal saline irrigation in children with allergic rhinitis and asthma: A randomized clinical trial. *Asian Pacific journal of allergy and immunology*, 38(4), 251–257. <https://doi.org/10.12932/AP-070918-0403>;
- Piromchai, P., Phannikul, C., & Thanaviratnanich, S. (2021). Syringe with Nasal Applicator versus Syringe Alone for Nasal Irrigation in Acute Rhinosinusitis: A Matched-Pair Randomized Controlled Trial. *Biomedicine hub*, 6(1), 25–29. <https://doi.org/10.1159/000512664>;
- Satdhabudha, A., Poachanukoon, O., Kondo, S., Sritipsukho, P., Nanthapisal, S., & Ingviya, N. (2022). A randomized controlled study comparing the efficacy of soap versus soap-plus-microwave disinfection for irrigation device in children with acute rhinosinusitis. *Asian Pacific journal of allergy and immunology*, 10.12932/AP-071121-1267. Advance online publication. <https://doi.org/10.12932/AP-071121-1267>
- Štanfel, D., Kalogjera, L., Ryazantsev, S. V., Hlača, K., Radtsig, E. Y., Teimuraz, R., & Hrabač, P. (2022). The Role of Seawater and Saline Solutions in Treatment of Upper Respiratory Conditions. *Marine drugs*, 20(5), 330. <https://doi.org/10.3390/md20050330>;
- Succar, E. F., Turner, J. H., & Chandra, R. K. (2019). Nasal saline irrigation: a clinical update. *International forum of allergy & rhinology*, 9(S1), S4–S8. <https://doi.org/10.1002/alf.22330>;



Lavagem Nasal



Elaborado por: Lúcia Ferreira (CSVF128); M^a Elisabete Lima (CSPD 1253); Vera Medeiros (CSP187)

Data: 2023/08

Modelo: DV.07.ER.300.01/A



Tel: 296 249 220

www.usism.pt

Benefícios da lavagem nasal

- Desobstrução do nariz;
- Remoção de secreções, de microrganismos (vírus/ bactérias), de poeiras e partículas alergénicas;
- Prevenção da inflamação da mucosa nasal;
- Prevenção de doenças respiratórias, tais como a gripe e constipações;
- Prevenção de otites (pela limpeza dos canais auditivos) ;
- Hidratação da mucosa nasal.

Material necessário:

- Seringa (3,5,10,20 ml) com ou sem adaptador nasal, ou dispositivo de lavagem de alto volume;
- Soro fisiológico 0.9% (estéril para crianças com idade inferior a 6 meses e em doentes com fibrose quística);
- Resguardo descartável/toalha;
- Lenços de papel descartável.



Técnica da lavagem nasal

- Lavar as mãos;
- Aquecer a solução se esta estiver fria, num recipiente com água quente, durante alguns minutos (testar a temperatura da solução para evitar queimaduras);
- Adaptar a quantidade do soro fisiológico a ser utilizado, de acordo com a idade:
 - 1 ml por mês até aos 20 ml;
 - A partir dos 2 anos a irrigação poderá ser realizada, se o utente tolerar, com volumes maiores, através dos dispositivos de lavagem de alto volume.
- Posicionar corretamente a cabeça:
 - Bebê até 4 meses: deitado, com a cabeça lateralizada;
 - Criança maior de 4 meses: sentada ou de pé, com a cabeça ligeiramente flexionada a 45° e cabeça inclinada para o lado contrário àquele onde se vai instilar o soro fisiológico;
 - Repetir na narina contrária, se necessário. O processo deve ser repetido enquanto se mantiver a obstrução do nariz.
- Adaptar o dispositivo na narina que fica em posição superior.

Utilização de Dispositivos

- Seringa:
 - Realizar um ângulo de 45° com a narina;
 - Introduzir o soro fisiológico de forma contínua, suave e sem interrupções;
- Dispositivo de alto volume:
 - Pressionar suave e constante no centro do dispositivo, colocando o polegar no círculo da parte posterior;
 - Manter irrigação por 10/20 segundos.

Manutenção dos Dispositivos

- Sempre que o dispositivo for utilizado deve proceder à sua limpeza:
 - Desmontar todas as peças;
 - Lavar utilizando água morna e sabão neutro;
 - Deixar secar ao ar.
- A desinfecção, deve ser realizada diariamente, no micro-ondas, durante 2 minutos a 600w. É necessário não ferver ou aquecer em demasia para evitar danificar os dispositivos;
- Os dispositivos de alto volume e os adaptadores nasais têm a durabilidade de um ano, e as seringas deverão ser substituídas semanalmente.