

تعليمات غسل الجيوب الأنفية
Classification: **Restricted** مقيد
قسم جراحة الأنف والأذن والحنجرة والرأس والعنق



المحلول الملحي:

الخيار الأول: ٢٤٠ مل من الماء المغلي بعد ان يفتّر او المياه المعبأة + حزمة الملح الجاهزة .

الخيار الثاني (صناعة المحلول في المنزل): لتر من الماء المغلي بعد ان يفتّر أو المياه المعبأة + ملعقة صغيرة من ملح البحر (غير المؤيد) + ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا.

قد يصف لك طبيبك دواءً تضيفه إلى المحلول الملحي لتشطف به جيوبك الأنفية.



التعليمات:

1. صب المحلول في عبوة الغسول وخضها لتمتزج المكونات.
2. اغسل كل فتحة من الأنف بنصف العبوة من محلول الملح، مرتين في اليوم.
3. أثناء الاستحمام أو فوق الحوض، اميل رأسك للأمام إلى مستوى مريح. ضع طرف زجاجة الشطف في فتحة الأنف ووجهها نحو أعلى رأسك. لا توجه الغسول نحو منتصف الوجه. اضغط بلطف على الزجاجة لشطف أنفك. سيتدفق السائل داخل وخارج جيوبك الأنفية. قد يخرج من فمك أو ربما من الجانب الآخر من أنفك. حاول عدم ابتلاع كميات كبيرة من المحلول ويفضل بصفه للخارج إذا تجمع في الفم.
4. تأكد من الحفاظ على نظافة العبوة. شطف العبوة وغسل الطرف بالصابون والماء يومياً، ودعها تجف. قم بتعقيم الزجاجة بمحلول 1:1 من الماء + بالكحول المنظفة مرة واحدة في الأسبوع.
5. الشطف برفق في حال الشعور بالحم أو بالأذن والتأكد من توجيه الشطف بالاتجاه الصحيح.
6. من الضروري أن تشطف أنفك وجيوبك الأنفية خلال الفترة بعد العملية للمساعدة في منع تكوين الندب بعد الجراحة وتنظيف التجلطات الدموية من أنفك ويفضل استعمال عبوة كاملة في الجهتين وثلاث مرات في اليوم على الأقل.



الطريقة الخاطئة (جهة اليسار)



الطريقة الصحيحة (جهة اليسار)