

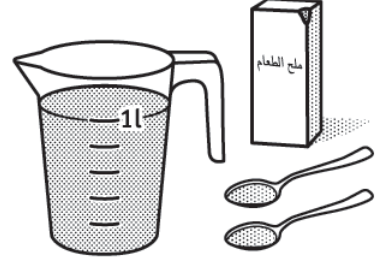
غسول الأنف



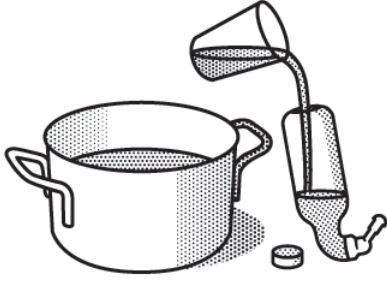
3 نضيف إلى ذلك ملعقتي طعام مملوئتين بالملح حتى الحافة ونقوم بحل الملح بشكل كامل بالتحريك ثم نبرد محلول التنظيف هذا لعدة دقائق إلى درجة حوالي 37.



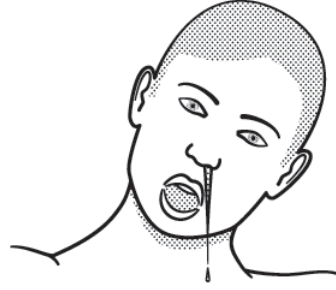
2 نصب الماء في وعاء ثم نغليه.



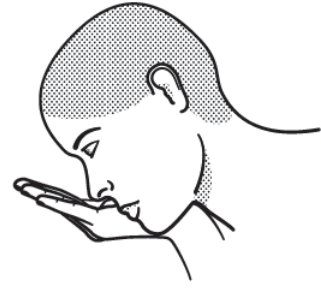
1 خذ لترًا من ماء الصنبور. ولكي نحصل على الخليط الصحيح نحتاج بالإضافة إلى ذلك إلى ملعقتين صغيرتين من ملح الطعام أو ملح البحر.



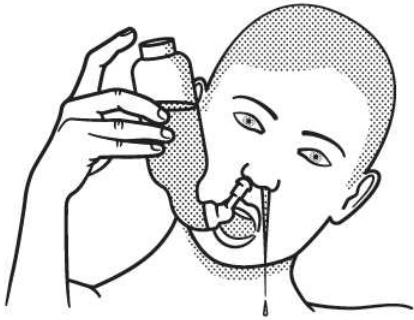
6 ويعتبر غسول التجويف الأنفي كبديل لتنظيف الأنف باليد كويبة الشكل. وإذا استخدمنا طريقة العلاج هذه المتوفرة في كل الصيدليات فتملأها في البداية بمحلول الغسيل الذي قمنا بتجهيزه.



5 نميل برأسنا جانباً ونترك محلول التنظيف يخرج من الأنف إلى حوض الغسيل. ومن المهم أن يكون الفم مفتوحاً قدر الإمكان أثناء التنظيف كي لا يصل الماء المالح إلى الحلق.



4 نغسل أيدينا جيداً ونضع محلول التنظيف في اليد كويبة الشكل ثم نستنشقها من خلال إحدى فتحتي الأنف.



7 نضع دش الأنف على إحدى فتحتي الأنف ونميل الجهة الأخرى من الرأس ونفتح الفم. في البداية يجب فتح جهاز الغلق الموجود بالدش. وفي النهاية يسيل غسول الأنف تلقائياً من حاجز الأنف ويخرج من الثقب الآخر للأنف.

تأثير غسول الأنف وغسول التجويف الأنفي

لكن غسول الأنف يجد قبولاً لدى عدد غير قليل من المرضى. وحتى لا يصاب الغشاء المخاطي الحساس الموجود بالأنف ينبغي استخدام طريقة العلاج هذه مرة واحدة في الأسبوع كحد أقصى. وفي حال الجيوب الأنفية الملتهبة والمتقرحة جداً لا يسمح باستخدام غسول الأنف لأنه قد لا يمكن للغسول أن يسيل بشكل صحيح بسبب التورم الشديد للأغشية الموجودة هناك. إن هذه الطريقة غير مناسبة للأطفال.

في حالات العدوى الزكامية مثل الرشح والتهاب الجيوب الأنفية يكون الغشاء المخاطي بالأنف غالباً إفراراً شديداً يسد الأنف ويعسر التنفس. وتصورتنا لغسول الأنف وغسول التجويف الأنفي هو أن الغسول الملحي يسيل المخاط بحيث يمكن للمخاط أن ينساب بشكل أفضل. كما أنه من المفترض أن تأثير الغسول يخرج مسببات المرض. بيد أنه لم يثبت علمياً بشكل قاطع ما إذا كانت هذه التأثيرات تحدث من الآلام وتعمل من عملية الشفاء أم لا.