

كيفية تحضير المحلول الملحي لغسيل وشطف الأنف الدكتور/ سعد الصالح

لتحضير المحلول تحتاج للآتي:

- ١- نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر (لا تستخدم ملح الطعام)
- ٢- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ٣- ٢٤٠ مل من الماء المعقم (مغلي سابقا)
- ٤- قنينة أو محقنه لشطف الأنف

طريقة الاستخدام:

استخدم القنينة أو المحقنة ذات الطرف المدبب بسعة ٦٠ مل وقم بتوجيه الطرف عاليا ومائلا للخارج ميلان بسيط لشطف الأنف
قم بعمل الوضعية التالية استعدادا لشطف الأنف وذلك بانحناء الرأس للأمام وانت مواجه المغسلة
قم بإدخال طرف القنينة أو المحقنة داخل الأنف لشطف الأنف وذلك بالضغط عليها بقوة متوسطة لدفع المحلول داخل الأنف
قم بتكرار نفس عملية شطف الأنف مرتين الى ثلاث مرات في اليوم لكل فتحة من الأنف

عند وصف الطبيب لك بخاخ الكورتيزون الموضعي للأنف يمكنك استخدامه بعد مرور ٥ الى ١٠ دقائق من شطف الأنف

ملاحظة:

يفضّل استخدام المحلول المحضر في نفس اليوم ولا يفصل إبقاؤه لليوم التالي ما لم يتم وضعه في الثلاجة
تأكد من تنظيف وغسل القنينة او المحقنة بالماء والصابون بعد كل استخدام