CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Université de Montréal

بهداشت بینی

جزوه آموزشی والدین



فهرست

چرا بهداشت بینی را انجام دهید؟..... ۴
بهداشت بینی چیست؟..... ۴
دستورالعمل محلول نمکی..... ۵
راه حل خانگی ۵
اماده سازی با استفاده از ساشه های آماده ۶
هرآنچیزی که لازم است درباره بهداشت بینی بدایند ۶
تکنیک های شستشوی بینی ۸
برای کودکان زیر دو سال یا کودکان بزرگتری که مراقبت راه هوایی سختی دارند ۸
تکنیکهای ابیاری سرنگ..... ۹
برای کودکان بزرگتر مساوی دو سال..... ۱۱
تکنیک ابیاری بطری..... ۱۱
تکنیک اسپری..... ۱۲
چه زمانی نحوه انجام بهداشت بینی در کودک خود را تغییر دهید..... ۱۲
تغییرات پیشنهادی..... ۱۳
به کودک ≤ 3 ساله خود یاد دهید چگونه بینی خود را تمیز کند ۱۳

چرا بهداشت بینی را انجام دهیم؟

عملکرد بینی فیلتر کردن، گرم کردن و مرطوب کردن هوا است. گرفتگی بینی تنفس صحیح را برای کودک سخت تر می کند و می تواند خواب و غذا خوردن را مختل کند

نوزادان و کودکان هنگام سرماخوردگی یا آلرژی های تنفسی مخاط بیشتری تولید می کنند. از آنجایی که آنها نمی توانند به درستی بینی خود را باد کنند، مقابله با این ترشحات برای آنها سخت است

آیا میدانید؟

در کانادا، کودکان به طور متوسط سالانه 6 تا 8 سرماخوردگی دارند، عمدتاً بین اکتبر و مه. بسیاری از کودکان همچنین از رینیت آلرژیک رنج می برند، وضعیتی که با احتقان بینی، ترشحات شفاف بینی، سرفه خشک، عطسه و تحریک بینی و گلو مشخص می شود.

برای اطلاعات بیشتر در مورد رینیت آلرژیک:
https://bit.ly/4hnc6yW

بهداشت بینی چیست؟

بهداشت بینی شامل شستشوی آهسته بینی کودک با محلول فیزیولوژیکی نمک (آب نمک) است تا ترشحات و ذراتی که در طول روز تجمع می‌کنند، مخاط را تحریک می‌کنند و تنفس را مختل می‌کنند. هنگامی که کودک شما گرفتگی بینی یا علائم سرماخوردگی دارد یا در صورت توصیه پزشک برای مشکلات گوش، بهداشت بینی را می توان انجام داد.

مزایای احتمالی بهداشت در کودکان مبتلا به احتقان بینی:



- خوردن و آشامیدن بهتر است
- خواب بهتر
- محافظت بهتر در برابر عفونت گوش، عفونت سینوسی و سرفه

در صورت احتقان یا ترشحات، شروع بهداشت بینی با مقادیر کم آب نمک از همان چند ماه اول زندگی بی خطر است.

دستور العمل محلول نمکی

بهداشت بینی باید با محلول نمکی مناسب انجام شود. می توانید از یک دستورالعمل خانگی استفاده کنید یا محصول را در داروخانه یا سوپرمارکت بخرید (به عنوان مثال، Sinus Rinse®، NetiRinse®). همیشه لازم نیست بطری های آبیاری جدید بخرید. شما می توانید چند بطری را نگه دارید و فقط بسته های محلول از پیش مخلوط شده (اقتصادی تر و سازگار با محیط زیست) خریداری کنید. در صورت آسیب دیدگی یا پس از 3 ماه استفاده، بطری را تعویض کنید.



این محصولات نمونه هستند، دیگر برند ها هم موجود هستند*

چه محلول خود را تهیه کنید و چه از بسته ها استفاده کنید، به یاد داشته باشید که همیشه از آب جوشیده سرد شده استفاده کنید.

راه حل خانگی : دستورالعمل



- **1 لیتر (4 فنجان) آب لوله کشی**
- **10 میلی لیتر (2 قاشق چایخوری) نمک بدون ید**
- **2.5 میلی لیتر (1/2 قاشق چایخوری) جوش شیرین**

آب را به مدت 10 دقیقه به جوش بیاورید. مواد را به آب جوش سرد شده اضافه کنید. این محلول را می‌توان به مدت ۷ روز در یخچال در یک ظرف شیشه‌ای تمیز با درب محکم (مانند شیشه‌های Mason®) نگهداری کرد. این محلول برای کل خانواده مناسب است، بنابراین می توانید دستورالعمل را دو برابر یا سه برابر کنید تا مطابق با نیاز خود باشد.

* نمک جدول حاوی ید و سایر موادی است که می تواند بینی را تحریک کند. در صورت لزوم، نمک ترشی را خریداری کنید که حاوی این مواد افزودنی نباشد.

هر روز عصر، ظرف محلول را تکان دهید تا نمکی که در انتهای آن در یخچال قرار می‌گیرد حل شود و مقدار مورد نیاز را برای 24 ساعت آینده مصرف کنید تا محلول نمکی در دمای اتاق باشد و روز بعد آماده استفاده شود.

برای جلوگیری از آلودگی بین اعضای خانواده، محلول نمکی را در یک ظرف کوچک و تمیز (تکنیک آبیاری با سرنگ) یا بطری (تکنیک آبیاری بطری) برای هر کودک بریزید و روی ظرف یا بطری را با نام هر کودک برچسب بزنید.

آماده سازی با بسته های آماده

آب را به مدت 10 دقیقه به جوش بیاورید، بگذارید خنک شود، سپس 240 میلی‌لیتر در بطری NetiRinse ،®Sinus Rince، یا ظرف تمیز دیگر بریزید و بسته را اضافه کنید (به عنوان مثال، آبی برای Sinus Rince® و سفید برای NetiRinse®).

بطری یا ظرف را تکان دهید تا خوب مخلوط شود. سپس محلول باید آماده استفاده باشد. این محلول را می توان به مدت ۷ روز در یخچال در ظرف شیشه ای تمیز با درب محکم نگهداری کرد.



همه آنچه باید در مورد بهداشت بینی بدانید

محلول نمک در دمای بدن:

چه خانگی و چه خریداری شده، ممکن است هنگام استفاده از محلول خیلی سرد باشد و باعث ناراحتی کودک شما شود. می توانید با قرار دادن شیشه در ظرف آب داغ (تکنیک بن ماری) آن را کمی گرم کنید. همیشه قبل از استفاده دمای آب روی مچ دست خود را بررسی کنید. باید در دمای بدن (حدود 37 درجه سانتیگراد) باشد.

هرگز بینی کودک را با آب سرد نشویید - محلول باید دمای بدن باشد.

ترشحات را شل کنید:

قبل از تمیز کردن بینی فرزندتان، بهتر است ترشحات چسبیده به دیواره های بیرونی بینی را شل کنید. از کودک خود بخواهید دوش یا حمام کند و یک پارچه خیس را روی دیواره های سوراخ بینی بمالد. آب و بخار می توانند ترشحات را مایع تر و راحت تر از بین ببرند.

مراقبت از سرنگ و بطری:

آنها مانند مسواک هستند: باید تمیز باشند و هر کدام فقط برای یک کودک استفاده شوند. شستن آنها با دست و روزی یک بار با صابون ظرفشویی و آب داغ بسیار مهم است. آنها را در ماشین ظرفشویی قرار ندهید وگرنه ممکن است بشکنند. وقتی آسیب دیدند یا شستن آنها مشکل بود، آنها را بازیافت و تعویض کنید (تقریباً 3 ماه).

قطره‌ها و اسپری‌های دارویی:

اگر کودک شما نمی تواند شستشوی بینی را تحمل کند، یا اگر خیلی ناراحت کننده است، می توانید از غلاف های کوچک یا اسپری ها برای مرطوب کردن مجرای بینی استفاده کنید تا مخاط راحت تر تخلیه شود.

مقدار مورد استفاده:

هنگام شستشوی بینی فرزندتان از مایعات زیاد استفاده نکنید. هنگامی که محلول نمکی بیش از حد با نیروی بیش از حد تزریق می شود، مایعات و ترشحات حاوی میکروب می توانند در گوش میانی جمع شوند و شنوایی را ضعیف کرده و باعث عفونت گوش شوند. اگر کودک شما سرما خورده است، از محلول نمکی زیاد استفاده نکنید. شاید بهتر باشد قبل از رعایت بهداشت بینی از دستگاه تنفس مصنوعی نوزاد استفاده کنید. آسپیراتورهای مکش دهان می توانند برای نوزادان کاملاً مؤثر باشند. همانطور که کودک رشد می کند، ممکن است به آسپیراسیون قوی تری برای پاکسازی ترشحات نیاز باشد. اگر چنین است، بسیاری از انواع آسپیراتور برقی بینی نوزاد، از جمله سیستمی که به یک جاروبرقی خانگی متصل می شود، در دسترس هستند.

در اینجا نمونه هایی از دستگاه های تنفس مصنوعی و سرنگ های تنفسی نوزاد موجود در بازار را مشاهده می کنید. ممکن است از مارک ها و مدل های دیگر استفاده شود.



سرنگ آسپیراتور بینی



آسپیراتور بینی

تکنیک بهداشت بینی

برای نمایش روش های مختلف بهداشت بینی (فقط به زبان فرانسه) به زیر مراجعه کنید:

https://bit.ly/3BCEJb8

همیشه قبل از اجرای بهداشت بینی دستان خود را بشویید

برای کودکان کمتر از 2 سال یا کودکان بزرگتر که در محافظت از مجاری تنفسی خود مشکل دارند

دفعات پیشنهادی برای فرزند شما		
سرماخوردگی یا احتقان روزانه ۳-۴ بار بسته به نیاز	زمستان بار در روز بسته به نیاز ۱-۲	تابستان بسته به نیاز

دفعات بهداشت بینی را در صورت نیاز بر اساس میزان ترشحات تولید شده، زمان سال و میزان تحمل کودکتان در شستشو تنظیم کنید.

مقادیر پیشنهادی محلول نمکی بر اساس سن کودک *اگر پزشک شما مقدار متفاوتی را نشان داده است، توصیه های او را دنبال کنید.	
1 میلی‌لیتر در هر سوراخ بینی	نارس
1 تا 3 میلی‌لیتر در هر سوراخ بینی	کوچکتر از ۲ سال
3 میلی‌لیتر در هر سوراخ بینی	۲-۵ سال
3 تا 5 میلی‌لیتر در هر سوراخ بینی	بزرگتراز ۵ سال
وقتی کودک به اندازه کافی بزرگ است که فشار آبیاری را کنترل کند.	بطری شستشو

برخی از کودکان ممکن است در عادت کردن به شستشوی بینی مشکل داشته باشند. اگر فرزند شما نمی تواند آن را تحمل کند، با مقادیر کم شروع کنید.

شستشو را با حجم های پیشنهاد شده در بالا تکرار کنید تا بینی تمیز شود.

تکنیک های آبیاری سرنگی

تکنیک خوابیده (برای کودکان زیر 6 ماه یا کودکان بزرگتر که در محافظت از مجاری تنفسی خود مشکل دارند [آنسفالوپاتی، مشکلات تغذیه با لوله گاستروستومی، و غیره]):

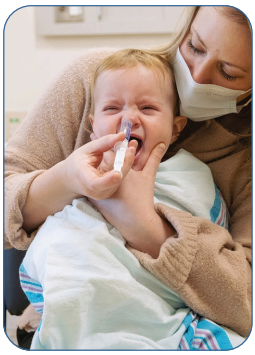
۱. همیشه قبل و بعد از انجام بهداشت بینی دست های خود را بشویید.
۲. در صورت لزوم از آسپیراتور بینی برای مکیدن ترشحات سنگین استفاده کنید.
۳. یک سرنگ را با محلول نمکی با دمای بدن پر کنید (برای مقدار به جدول بالا مراجعه کنید).



۴. کودک خود را به پهلو یا پشت بخوابانید، در صورت لزوم قنداق بزنید و یک پارچه شستشو زیر بینی او قرار دهید. هنگامی که سوراخ بالایی بینی را در کنار قرار می دهید، آن را بشویید، و به آرامی محتویات سرنگ را با سرعت 1 میلی لیتر در ثانیه خالی کنید. ترشحات می توانند از هر دو سوراخ بینی خارج شوند، از دهان یا بلعیده شوند. نیازی به بیرون آمدن آب از سوراخ دیگر بینی نیست.
۵. کودک خود را به طرف دیگر بچرخانید یا او را به پشت نگه دارید و همین روش را برای سوراخ دیگر بینی تکرار کنید.
۶. اگر کودک شما نمی تواند بینی خود را باد کند، بینی خود را با دستمال بکشید یا از دستگاه تنفس مصنوعی نوزاد استفاده کنید. در صورت باقی ماندن ترشحات، مراحل 2 تا 5 را تکرار کنید.

تکنیک نشسته یک نفره (برای کودکان بزرگتر از ۶ماه)

۱. همیشه قبل و بعد از انجام بهداشت بینی دست های خود را بشویید.
۲. در صورت لزوم از آسپیراتور بینی برای مکیدن ترشحات سنگین استفاده کنید.
۳. یک سرنگ را با محلول آب نمک با دمای بدن پر کنید (برای مقدار به جدول صفحه قبل مراجعه کنید)
۴. کودک شما باید روی پاهای شما بنشیند، سر صاف باشد (نه به عقب یا جلو خم شود). اگر کودک خود را در یک حوله بزرگ قنداق کنید، ممکن است آسان تر باشد. همچنین می توانید برای جلوگیری از خیس شدن کودک، حوله ای روی او بگذارید.



۵. با یک دست، فک کودک خود را بگیرید تا ثابت بماند و گونه خود را به گونه او فشار دهید تا از حرکت کودک در طول فرآیند جلوگیری کنید.
۶. با دست دیگر سرنگ را نگه دارید. نوک آن را در سوراخ بینی فرو کنید و گوشه داخلی چشم را در همان سمت نشانه بگیرید. کمی به جلو خم شوید.

۷. محتویات سرنگ را به آرامی با سرعت 1 میلی لیتر در ثانیه داخل سوراخ بینی خالی کنید. ترشحات می توانند از هر دو سوراخ بینی یا دهان خارج شوند. نیازی به بیرون آمدن آب از سوراخ دیگر بینی نیست.

۸. از همین روش برای سوراخ دیگر بینی استفاده کنید.

۹. اگر کودک شما نمی تواند بینی خود را خالی کند، بینی او را با دستمال بکشید. در صورت باقی ماندن ترشحات، مراحل ۲ تا ۷ را تکرار کنید.

تکنیک نشسته دو نفره (برای کودکان بزرگتر از ۶ ماه)

۱. همیشه قبل و بعد از انجام بهداشت بینی دست های خود را بشویید.

۲. در صورت لزوم از آسپیراتور بینی برای مکیدن ترشحات سنگین استفاده کنید.

۳. یک سرنگ را با محلول آب نمک با دمای بدن پر کنید (برای مقدار به جدول صفحه قبل مراجعه کنید).

۴. اگر کودک خود را در یک حوله بزرگ قنداق کنید، ممکن است آسان تر باشد. کودک شما باید روی پاهای کسی که به شما کمک می کند بنشیند، سرش صاف (نه به عقب یا جلو خم شود) و پشتش به شکم دستیار فشار داده شود. دستیار شما می تواند پاهای فرزندتان را بین پاهای او نگه دارد. یک دست برای مهار بازوهای کودک استفاده می شود. دست دیگر روی پیشانی کودک قرار می گیرد تا از حرکت سر جلوگیری کند.

۵. با یک دست یک دستمال زیر بینی فرزندتان بگذارید. با دست دیگر سرنگ را نگه دارید. نوک آن را در سوراخ بینی فرو کنید و گوشه داخلی چشم را در همان سمت نشانه بگیرید. از دستیار خود بخواهید کمی به جلو خم شود.

۶. محتویات سرنگ را به آرامی با سرعت 1 میلی لیتر در ثانیه داخل سوراخ بینی خالی کنید. ترشحات می توانند از هر دو سوراخ بینی یا دهان خارج شوند. نیازی به بیرون آمدن آب از سوراخ دیگر بینی نیست.



۷. از همین روش برای سوراخ دیگر بینی استفاده کنید.

۸. اگر کودک شما نمی تواند بینی خود را خالی کند، بینی او را با دستمال بکشید. در صورت باقی ماندن ترشحات، مراحل 2 تا 6 را تکرار کنید.

برای کودکان بزرگتر از دو سال

دفعات پیشنهادی برای فرزند شما		
سرماخوردگی یا احتقان روزانه ۳-۴ بار بسته به نیاز	زمستان ۱-۲ بار در روز بسته به نیاز	تابستان بسته به نیاز

این توصیه ها را در صورت نیاز بر اساس میزان ترشحات تولید شده، زمان سال و میزان تحمل کودکتان تنظیم کنید.

تکنیک آبیاری بطری

زمانی که کودک شما بتواند جریان آب را کنترل کند (حدود ۳ سالگی) می‌توان شستشوی بینی با بطری را انجام داد. ویدئویی که در مورد روش شستشوی بینی توضیح داده شده است را در زیر ببینید:

chusj. org - بخش گوش و حلق و بینی.

https://bitly.ws/34sfr (فقط به زبان فرانسوی)

برای کودکان، 4 اونس (120 میلی لیتر) کافی است. نوجوانان می توانند از 8 اونس استفاده کنند بطری (240 میلی لیتر).



1. **از کودک خود بخواهید قبل و بعد از بهداشت بینی دست های خود را بشوید.**
2. **از فرزندتان بخواهید که بینی خود را باد کند تا ترشحاتش خارج شود.**
3. **بطری شستشوی بینی را با دستور محلول نمکی پر کنید.**
4. **از کودکتان بخواهید رو به سینک باشد، سرش را با دهان باز به جلو خم کند. در صورت لزوم از زیرپایی استفاده کنید.**
5. **نوک بطری را محکم در هر دو سوراخ بینی قرار دهید.**
6. **از کودکتان بخواهید بطری را به آرامی فشار دهد تا محلول از سوراخ بینی یا دهان مخالف خارج شود.**
7. **از فرزندتان بخواهید بینی خود را هر بار یک سوراخ بینی بکشد.**
8. **مراحل 4، 5 و 6 را برای سوراخ دیگر بینی تکرار کنید.**

شستشوی بینی هرگز نباید باعث گوش درد شود. اگر این اتفاق افتاد، سعی کنید فشار کمتری به بطری وارد کنید و جریان آب را کاهش دهید. اگر درد ادامه داشت، به سرنگ تغییر دهید (به تکنیک صفحه 9 مراجعه کنید)، جریان را به 1 میلی لیتر در ثانیه محدود کنید، یا از بطری اسپری استفاده کنید و از کودکتان بخواهید بینی خود را باد کند.

نگهداشت بطری

- پس از استفاده تمام تجهیزات را به طور کامل بشویید. بطری را با آب صابون پر کنید. لوله و درپوش مرکزی را وارد کنید. هنگام بستن دهانه با انگشت خود تکان دهید. با آب تمیز بشویید تا بقایای صابون از بین برود. برای استفاده بعدی روی یک پارچه تمیز بگذارید تا خشک شود.
- توصیه می‌کنیم بطری آبیاری بینی را هر 3 ماه یکبار یا زمانی که پلاستیک تغییر رنگ داده است، تعویض کنید. توصیه های سازنده را برای جزئیات بررسی کنید.

تکنیک اسپری

برای کودکانی که نمی توانند سرنگ را تحمل کنند یا در حین آبیاری گوش درد دارند می توان از اسپری استفاده کرد.



۱. همیشه قبل و بعد از بهداشت بینی دست های خود را بشویید.
۲. از آسپیراتور بینی برای مکیدن ترشحات سنگین استفاده کنید یا از کودکتان بخواهید بینی خود را باد کند.
۳. طوری بنشینید که کودک رو به شما باشد، سر صاف باشد (نه به عقب یا جلو کج شود).
۴. حدود نیمی از نازل را در وسط سوراخ بینی قرار دهید. هر سوراخ بینی را طبق دستور سازنده یا تجویز شده اسپری کنید. این کار را برای سوراخ دیگر بینی تکرار کنید. کودک شما می تواند در حین اسپری کردن از طریق دهان به تنفس خود ادامه دهد.
۵. از کودک خود بخواهید دهان خود را ببندد و بینی خود را یکی یکی سوراخ کند.
۶. در صورت لزوم مراحل 3 و 4 را تکرار کنید.

نگهداری اسپری

حداقل یک بار در روز نازل اسپری را با آب داغ تمیز کنید.

چه زمانی نحوه انجام بهداشت بینی در کودک خود را تغییر دهید

- اگر کودک شما سرماخورده است یا خیلی گرفتگی دارد و ورود آب به آن دشوار است.
- اگر کودک شما لوله های گوش قرار داده است و مایع شستشوی بینی از گوش او خارج می شود.

- **اگر شستشوی بینی باعث گوش درد می شود. اگر کودک شما بعد از شستشوی بینی دچار خونریزی بینی می شود.**

تغییرات پیشنهادی

- **دفعات شستشوی بینی را کاهش دهید.**
- **سرعت اسپری سالین را به 1 میلی لیتر در ثانیه کاهش دهید.**
- **سالین تجویز شده را به 3 میلی لیتر یا کمتر کاهش دهید. در صورت لزوم کاملا متوقف شود.**

به کودک ≤ 3 ساله خود یاد دهید چگونه بینی خود را تمیز کند

- **یک تکه پنبه یا دستمال کاغذی بسیار کوچک روی میز قرار دهید و از کودک خود بخواهید آن را فقط با دمیدن بینی به جلو حرکت دهد. آنها باید دهان خود را بسته نگه دارند.**
- **هنگامی که کودک توانست با بینی خود باد کند، از او بخواهید تا تکه پنبه جاذب را هر بار یک سوراخ بینی حرکت دهد. کودک شما باید دهان خود را بسته نگه دارد، یک سوراخ بینی را فشار داده و دیگری را بیرون بیاورد.**

یادداشت ها

CHU Sainte-Justine
3175,cheminde la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Written and reviewed by
Sabrina Gouia,ClinicalNurse,ENT Clinic
Audrey-Anne Medza, Clinical Nurse, ENT Clinic
Camille Heyen-Dubé, Pediatric Nurse Practitioner, ENT Clinic
Corine Thériault, Nurse, Pediatric Emergency Department
Éolie Delisle, Medical Extern
Dr. Érika Mercier, Pediatric ENT
Dr. Marie-Claude Quintal, Pediatric ENT
Members of the ENT Department

Validated by
Committee on Client Documentation

Printed by
Imprimeriedu CHUSainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-886A GRM: 30007177 (January 2024)