

تنظيف الأنف بالمحلول الملحي

سوف تكون بحاجة إلي

- نصف ملعقة صغيرة من ملح التعليب أو ملح البحر و ليس ملح الطعام .
- نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز.
- ٢٤٠ مل من مياه معقمة باردة أو ساخنة.
- عبوه لغسيل الجيوب الأنفية.

قم بغلي الماء وانتظره ليبرد ليصل لدرجه حراره الغرفه وبذلك تم تعقيمه.

اضف نصف ملعقه صغيره من ملح التعليب ونصف ملعقه صغيره من صودا الخبز للماء المعقم واخلطهم جيدا

استخدم العبوه مع توجيه طرفها للأعلي لتنظيف الأنف. انحني برأسك للأمام فوق حوض مياه. ضع طرف العبوه في الانف و اضغط بقوة متوسطة ليتدفق الماء بها. أعد المحاولة مرتين علي كل جانب من الأنف و أعد العملية من مرتين لثلاث مرات يوميا.

عند الحاجه لاستخدام بخاخ رذاذ لأنف المحتوي علي الستيرويد قم باستخدامه بعد 5 الي 10 دقائق من تنظيف الأنف.

ملاحظة: يفضل عدم الاحتفاظ بخليط المحلول الملحي طوال الليل. اذا كنت بحاجة لحفظه فقم بوضعه في الثلاجة. تأكد من تنظيف عبوه غسيل الجيوب بعد كل استخدام بالماء و الصابون ثم اتركها لتجف

الأنواع الجاهزه

تتوفر في الصيدليات محاليل انفيه جاهزه يضاف اليها ماء معقم سهله الاستخدام. اكثر الأنواع انتشارا

-
-
- HoneyDoc: مع غسل المانوكا

وغيرها

نسبه الاختلاف بسيطه من شخص لآخر لكن هي خيارات متوفره حسب حاجه وارتياح المريض