



## شستشوی بینی – آیا بی خطر هست؟

### مقدمه

شستشوی بینی یا استنشاق بینی شامل عبور آب یا محلول آب نمک از مجاری بینی است. این کار را می توان با استفاده از طیف وسیعی از دستگاه های شستشو مانند یک سرنگ پلاستیکی گرد **bulb syringe** ، بطری فشاری **squeeze bottle** ، دستگاه پمپ ضربانی آب **pulsed water** که با بطری کار می کند یا **neti pot** انجام داد.

شستشوی بینی برای سال های متمادی معمول بوده است چون می تواند بخشی از یک عمل پاکسازی مذهبی یا سنتی را تشکیل دهد. همچنین این کار ممکن است برای تسکین سرماخوردگی، گرفتگی سینوس ها و حساسیت ها مورد استفاده قرار گیرد.

شستشوی بینی عموماً بی خطر است، اما ضروری است که دستگاه شستشو را تمیز نگه دارید و از یک منبع آب تصفیه شده و سالم استفاده کنید.

### چه موقعی شستشوی بینی ناسالم می شود؟

هر آبی، از جمله آب آشامیدنی که به درستی فیلتر، تصفیه یا ضد عفونی نشده وقتی که از مجاری بینی عبور می کند ممکن است حاوی میکروارگانیسم های (موجودات ذره بینی) مضر باشد.

این میکروارگانیسم ها ممکن است شامل آمیب های خاصی باشند که ممکن است برای نوشیدن کاملاً امن باشند، اما زمانی که بداخل مجاری بینی وارد می شوند می توانند در آنجا زندگی و رشد کنند و به داخل مغز گسترش یابند. هنگامی که این آمیب ها در داخل مغز قرار دارند می توانند منجر به مننژیت آمیبی شوند.

### مننژیت آمیبی چیست؟

مننژیت آمیبی (مننگوسفالیت آمیبی اولیه) یک بیماری است که موجب التهاب و نهایتاً تخریب مغز و لایه مغز می شود. این بیماری توسط یک آمیب تک سلولی بنام **Naegleria fowleri** بوجود می آید که به طور طبیعی در آب شیرین قرار دارد. آمیب **Naegleria fowleri** می تواند در آب با درجه حرارت بین 28 درجه سانتی گراد و 42 درجه سانتی گراد رشد کند. علائم و نشانه های مننژیت آمیبی معمولاً در ظرف 5 روز ایجاد می شوند:

- سردرد شدید و مداوم
- گلودرد
- حالت تهوع
- استفراغ
- تب بالا
- خواب آلودگی
- مرگ

### آیا استفاده از آب شیر برای شستشوی بینی امن است؟

آب شیر (شبکه آب آشامیدنی شهری) که قبل از اینکه از طریق لوله کشی به شیر آب شما برسد به آن کلر اضافه شده باشد، برای همه مصارف خانگی عادی مانند نوشیدن، آماده سازی غذا، دوش گرفتن و حمام کردن امن است. ولی، چند مورد خاص وجود دارند که آب لوله کشی برای آنها مناسب نیست، مانند تمیز کردن یا نگهداری لنزهای تماسی (کانتکت لنز) یا شستشوی بینی.

### چه نوع آبی برای استفاده در شستشوی بینی امن است؟

- آب مقطر یا آب استریل شده.
- آب شیر جوشیده و سرد شده. اگر از یک کتری استفاده می کنید، آب را بجوشانید تا سویچ به صورت خودکار خاموش شود. اگر آب را روی اجاق جوش می آورید بگذارید آب جوش بیاید تا بخار مداوم و سریعی از حباب هوا از پایین قابلمه یا کتری بالا بیاید. آب را خنک کنید تا ولرم شود.
- آب شیری که از یک فیلتر با منافذ با اندازه مطلق یک میکرون و یا کوچکتر عبور کرده باشد.

### چگونه می توانم از دستگاه شستشوی بینی ام استفاده و مراقبت کنم؟

روش های مختلفی برای شستشوی مجاری بینی وجود دارد از جمله به شکل فنجان گرفتن دستها تا استفاده از دستگاه هایی مانند **neti pots**، سرنگ پلاستیکی گرد، اسپری های بینی، و ماشین های شستشوی بینی.

برای هر روشی، شیوه مختلفی برای جلوگیری از آلوده شدن آب تصفیه شده ای که قرار است وارد مجاری بینی شود وجود دارد.

- دستها باید شسته ، با صابون تمیز شوند، و قبل از اضافه کردن هر گونه آبی که به درستی تصفیه شده خشک شده باشند.
- هر دستگاه شستشوی بینی، مانند یک **neti pots** ، سرنگ پلاستیکی گرد، اسپری بینی یا دستگاه های شستشوی بینی باید قبل از اضافه کردن هر گونه آبی که به درستی تصفیه شده تمیز و خشک باشند.
- برای آماده سازی هر گونه محلول بینی فقط از آبی استفاده کنید که به درستی تصفیه شده باشد.
- از دستور العمل های سازنده دستگاه شستشوی بینی در مورد طرز استفاده از آن پیروی کنید.
- بعد از استفاده (با پیروی از دستورات سازنده)، هر دستگاه شستشوی بینی را بشوئید و آب بکشید و داخل آن را با حوله کاغذی خشک کنید یا در بین زمانهای استفاده در آنرا باز بگذارید تا در هوا خشک شود.

### اطلاعات بیشتر

واحد آب

مدیریت بهداشت محیط

وزارت بهداشت

**Water Unit**

**Environmental Health Directorate**

**Department of Health**

**PO Box 8172**

**PERTH BUSINESS CENTRE WA 6849**

تلفن: 08 9388 4999

فکس: 08 9388 4910

تألیف اداره بهداشت محیط

© وزارت بهداشت، استرالیای غربی 2013