



## إرواء أو غسل الأنف – هل هو آمن؟

### المقدمة

يشتمل إرواء الأنف أو شطف الأنف (الاستنشاق) على مرور الماء أو المحلول الملحي عبر الممرات الأنفية. ويمكن القيام بذلك باستخدام مجموعة من أجهزة الشطف مثل حقنة الكرة المطاطية، أو الزجاجاة الضاغطة أو الجهاز النبضي المائي الذي يعمل بالبطارية، أو وعاء نتي neti pot.

تم استخدام تقنية إرواء الأنف لسنوات طويلة حيث أنها قد تشكل جزءاً من ممارسات دينية أو تقليدية تتعلق بالنظافة. كما يمكن استخدامها أيضاً لتوفير المساعدة والراحة في نزلات البرد واحتقان الجيوب الأنفية والحساسية.

إن إرواء الأنف آمن بشكل عام، ولكن من الضروري المحافظة على نظافة جهاز الشطف واستخدام مصدر مياه مُعالج آمن.

### متى يصبح إرواء الأنف غير آمن؟

يمكن أن تحتوي أي مياه، بما فيها مياه الشرب، إذا لم يتم تصفيتها أو معالجتها أو تعقيمها بصورة صحيحة على كائنات حية دقيقة ضارة عندما يتم شطفها عبر الممرات الأنفية.

وقد تشتمل الكائنات الحية الدقيقة على الأميبات التي قد تكون آمنة تماماً في حالة الشرب، ولكن عند إدخالها عبر الممرات الأنفية يمكن أن تحيا وتنمو وتنتشر إلى المخ. وبمجرد وصول تلك الأميبات إلى المخ يمكنها أن تؤدي إلى الإصابة بالتهاب السحايا الأميبي (amoebic meningitis).

### ما هو التهاب السحايا الأميبي؟

التهاب السحايا الأميبي (التهاب السحايا والدماع الأميبي الأولي Primary amoebic meningoencephalitis) هو مرض يتسبب في التهاب المخ وبطانة المخ ويؤدي في نهاية المطاف إلى تدميرهما، وسببه الأميبا وحيدة الخلية التي تسمى النيجلرية الدجاجية *Naegleria fowleri* والتي تعيش بصورة طبيعية في المياه العذبة. وتنمو النيجلرية الدجاجية وتزدهر في درجات حرارة المياه التي تتراوح ما بين ٢٨ و ٤٢ درجة مئوية. وتتطور عادة الأعراض التالية لمرض التهاب السحايا الأميبي خلال ٥ أيام:

- صداع حاد ومستمر
- احتقان في الحلق
- غثيان
- تقيؤ
- حمى شديدة
- نعاس
- وفاة

### هل ماء الصنبور/الحنفية صالحاً للاستخدام في إرواء الأنف؟

ماء الصنبور (أو مياه الشرب المخططة) التي يتم إضافة الكلور إليها قبل إيصالها إلى الصنبور الخاص بك هو ماء صالح لجميع الأغراض المنزلية العادية مثل الشرب وإعداد الطعام والاستحمام والسباحة. ومع ذلك، هناك عدد قليل من الأغراض المتخصصة التي لا يتناسب معها ماء الصنبور، مثل تنظيف أو تخزين العدسات اللاصقة أو إرواء الأنف.

## ما هو نوع المياه الصالحة للاستخدام في إرواء الأنف؟

- الماء المقطر أو المعقم.
- ماء الصنبور المغلي والمبرد. إذا كنت تستخدم غلاية، يغلى الماء حتى يفصل الزر الكهربائي تلقائياً. أما إذا كنت تستخدم سطح الموقد، دع الماء يغلي حتى يندفع تيار مستمر وسريع من فقاعات الهواء من الجزء السفلي من الوعاء أو الغلاية. قم بتبريد الماء حتى يصبح فاتراً.
- ماء الصنبور بعد أن يمر من خلال مرشح/فلتر بحجم مسام مطلقة ١ ميكرون أو أصغر.

## كيف يمكنني استخدام جهاز إرواء الأنف الخاص بي والعناية به؟

هناك العديد من الطرق المختلفة لشطف الممرات الأنفية تتراوح بين استخدام كفوف اليدين إلى الأجهزة والتي تشمل وعاء نتي neti pots ومحقنه الكرة المطاطية ورذاذ الأنف وأجهزة إرواء الأنف.

وهناك طريقة مختلفة لإستخدام كل أداة من تلك الأدوات لتفادي تلوث المياه المعالجة التي تدخل إلى الممرات الأنفية.

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون وتجفيفها قبل لمس أي مياه تمّت معالجتها بشكل صحيح.
- يجب تنظيف وتجفيف أي جهاز لإرواء الأنف مثل وعاء نتي neti pot ومحقنه الكرة المطاطية ورذاذ الأنف وجهاز إرواء الأنف قبل إضافة المياه التي تمّت معالجتها بشكل صحيح إليه.
- استخدم فقط المياه التي تمّت معالجتها بشكل صحيح لإعداد أي محاليل أنفية.
- اتبع إرشادات الشركة المصنّعة لجهاز إرواء الأنف قبل استخدامه.
- بعد الاستخدام، قم بغسل وشطف أي جهاز لإرواء الأنف (بإتباع توجيهات المصنّع) وتجفيفه من الداخل بمنشفة ورقية أو اتركه مفتوحاً ليجف في الهواء بين الاستخدامات.

## للمزيد من المعلومات

Water Unit  
Environmental Health Directorate  
Department of Health  
PO Box 8172  
PERTH BUSINESS CENTRE WA 6849

هاتف: 08 9388 4999

فاكس: 08 9388 4910