

۳- باعث رقیق شدن ترشحات شده و از انسداد راه هوایی پیشگیری می کند .

۴- حفظ رطوبت در راه هوایی باعث می شود ترشحات آبکی بماند .

۵- دستگاه بخور برای این افراد باید کاملا فردی بوده به طوری که مواد آلوده تنفسی در محیط پخش نشود . بیمار باید از فاصله نزدیک و تقریبا ۳۰ سانتی متری بخار را استنشاق کند و مجاری هوایی خود را مرطوب کند تا دفع خلط به راحتی صورت گیرد .

سه قطعه قالب یخ کوچک را داخل یک لیوان قرار دهید و به آن آب اضافه کنید ، بعد از سه دقیقه اگر رطوبت روی سطح خارجی لیوان شکل نگرفت ، یعنی هوای داخل خانه خیلی خشک است و باید مرطوب شود .

### چند توصیه

- دستگاه بخور سرد را قبل از مرخص شدن ، از داروخانه تهیه نمایید .
- نحوه شست شو و ضد عفونی کردن دستگاه را از فروشنده سوال کنید .
- در صورتی که دستگاه فیلتر دارد ، هر چند وقت یک بار فیلتر آن را عوض کنید .



سایت بیمارستان : [Pavehhop.Kums.ac.ir](http://Pavehhop.Kums.ac.ir)

شماره تماس : ۰۸۳۴۶۱۲۷۴۳۴ داخلی : ۲۲۶

## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

### راهنمای بیمار

### راهنمای استفاده از انواع

### دستگاه بخور



### واحد آموزش به بیمار

### بیمارستان قدس پاوه

شسته شود . برای جلوگیری از رشد قارچ ، باکتری و میکروب حتما روزی یک بار ، آب مخزن را عوض کنید .

۴- حداقل هفته ای دو بار ، کل دستگاه را با **آب و مواد ضد عفونی کننده** بشویید . از طرف دیگر ، از آن جایی که در بخور سرد مواد معدنی موجود در آب ، در هوا پراکنده می شوند بهتر است مخزن آن را با **آب جوشیده** پر کنید .

### استفاده از بخور در بیمارانی

### تراکئوستومی دارند :

۱- در همه ی افرادی که تازه تراکئوستومی شده اند باید از بخور استفاده کرد .



۲- افزایش غلظت ترشحات ، افزایش تعداد تنفس و نحوه نفس کشیدن به شما نشان می دهد که در طول روز نیاز به استفاده از دستگاه بخور هستید .

## بخور سرد

- ۱- بیمارانی که التهاب حاد مجاری تنفسی فوقانی دارند مثل وقتی که کودکی دچار بیماری کروپ ( خروسک ) است می توان از بخور سرد استفاده کرد تا بیماری تشدید نشود .
- ۲- اگر شما یا فرزندتان آسم یا آلرژی دارید ، قبل از استفاده از چنین دستگاهی با پزشک خود مشورت کنید .

معمولا به مبتلایان بیماری های آسم ، آلرژی و سینوزیت استفاده از دستگاه های بخور سرد توصیه می شود چون بخور سرد در فصول سرد سال برای افراد مطلوب نیست ، بهتر است نوع ملایم آن به کار رود .

- ۳- در بخور های سرد ، آب سرد محل مناسبی برای تکثیر قارچ ها و باکتری هاست و از آن جا که قطرات آب در هوا پراکنده می شوند این مواد زیان آور هم به همراه آب در فضای اتاق منتشر می شوند.
- مخزن بخور سرد باید هر روز با آب و مواد پاک کننده

## بخور گرم

- ۱- از بخور گرم معمولا در هوای سرد استفاده می شود .
- ۲- اگر تنها برای مرطوب شدن هوا از بخور استفاده می کنید بهتر است **گرم** باشد ، چون در تسکین گرفتگی بینی و عفونت های مجاری تنفسی و همچنین کاهش شدت و درد سرفه های خشک مفید است .
- ۳- در بخور گرم امکان سوختگی برای خردسالان و کودکان وجود دارد بنابراین دستگاه بخور را از دسترس کودکان دور نگهدارید .
- ۴- توصیه می شود در اتاق کودکان و خردسالان از بخور گرم استفاده شود . در عین حال استفاده از این دستگاه ها نباید دائمی باشد ، زیرا دیده شده که رطوبت بالا حملات آسم و آلرژی را تشدید می کند .

**بخور گرم برای کسانی بیشتر مورد استفاده است که دچار التهاب راه تنفسی فوقانی نیستند .**

## اهمیت استفاده از بخور

- ۱- بخور باعث رقیق شدن ترشحات شده و از انسداد راه هوایی پیشگیری می کند.
- ۲- حفظ رطوبت در راه هوایی باعث می شود ترشحات آبکی بماند.
- ۳- **رطوبت بسیار کم** می تواند مشکل ساز شود ، رطوبت کم باعث خشکی پوست ، تحریک بینی و گلو می شود .
- ۴- **رطوبت زیاد** نیز باعث گرفتگی هوای خانه خواهد شد . در حالت مطلوب ، رطوبت داخل خانه باید بین ۳۰ تا ۵۰ درصد باشد .
- ۵- هر دستگاه بخور می تواند فضایی به وسعت ده متر را مرطوب کند .
- ۶- امکان افزودن مواد ضد عفونی کننده گیاهی مثل اکالیپتوس به بسیاری از آن ها وجود دارد .

**معمولا دستگاه های بخور به دو نوع سرد و گرم**

**تقسیم می شوند.**

