



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی فوق تخصصی امام حسین (ع)

راهنمای استفاده از انواع دستگاه بخور

واحد آموزش سلامت

تهیه: فاطمه قدیمی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تنظیم: اسماعیل احمدی ششده (کارشناس پرستاری)

تیرماه 1405

مشاور علمی: دکتر منتصری (متخصص عفونی)

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،
بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی
امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

اهمیت استفاده از بخور

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

معمولاً دستگاه های بخور به دو نوع سرد و گرم تقسیم می شوند.



بخور گرم

- از بخور گرم معمولاً در هوای سرد استفاده می شود.
- 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.
- در بخور گرم امکان سوختگی برای خردسالان و کودکان وجود دارد بنابراین دستگاه بخور را از دسترس کودکان دور نگهدارید.
- 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.



بخور سرد

• بیمارانی که التهاب حاد مجاری تنفسی فوقانی دارند مثل وقتی که کودکی دچار بیماری کروپ (خروسک) است می‌توان از بخور سرد استفاده کرد تا بیماری تشدید نشود.

• اگر شما یا فرزندتان آسم یا آلرژی دارید، قبل از استفاده از چنین دستگاهی با پزشک خود مشورت کنید. معمولاً به مبتلایان بیماری‌های آسم، آلرژی و سینوزیت استفاده از دستگاه‌های بخور سرد توصیه می‌شود چون بخور سرد در فصول سرد سال برای افراد مطلوب نیست، بهتر است نوع ملایم آن به کار رود.

• در بخورهای سرد، آب سرد محل مناسبی برای تکثیر قارچ‌ها و باکتری‌هاست و از آن جا که قطرات آب در هوا پراکنده می‌شوند این مواد زیان‌آور هم به همراه آب در فضای اتاق منتشر می‌شوند.

• مخزن بخور سرد باید هر روز با آب و مواد پاک‌کننده شسته شود. برای جلوگیری از رشد قارچ، باکتری و میکروب حتماً روزی یک بار، آب مخزن را عوض کنید.

• حداقل هفته‌ای 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 می‌شوند بهتر است مخزن آن را با آب جوشیده پر کنید.

استفاده از بخور در بیمارانی که تراکئوستومی دارند

• در همه ی افرادی که تازه تراکئوستومی شده‌اند باید از بخور استفاده کرد.

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

• باعث رقیق شدن ترشحات شده و از انسداد راه هوایی پیشگیری می‌کند.

• حفظ رطوبت در راه هوایی باعث می‌شود ترشحات آبی بماند.

• دستگاه بخور برای این افراد باید کاملاً فردی بوده به طوری که مواد آلوده تنفسی در محیط پخش نشود. بیمار باید از فاصله نزدیک و تقریباً ۳۰ سانتی‌متری بخار را استنشاق کند و مجاری هوایی خود را مرطوب کند تا دفع خلط به راحتی صورت گیرد.



روش تشخیص میزان رطوبت خانه

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 شست‌وشو 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. .

