

تعرض الرئتان لكميات كبيرة من الملوثات، مما يؤدي لاحتقان والتهاب، وتراكم المخاط، فما هي الطرق التي تساعد على تنظيف الرئتين؟

10 طرق بسيطة وفعالة لتنظيف الرئتين



محمد السبباني

تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن التعرض لتلوث الهواء يتسبب في 4,2 ملايين حالة وفاة سنويا حول العالم، حيث تتعرض الرئتان لكميات كبيرة من الملوثات كل يوم من دخان السجائر، وعوادم السيارات، والهواء الملوث والمركبات الكيميائية وغيرها، الأمر الذي يؤدي إلى احتقان أو التهاب أو تراكم المخاط بالرئتين، مما ينتج عنه ضرر في الرئتين، والتسبب في العديد من المشاكل الصحية بالجهاز التنفسي، وغيرها من أجهزة الجسم. لذا ينصح بتنظيف الرئتين لتخليصهما من الملوثات والمهيجات والمخاط الزائد، مما يساعد في تقليل الشعور بالاحتقان، وفتح المسالك الهوائية، وتقليل الالتهاب، ومساعدة الرئتين على التحسن مرة أخرى. ونتناول في هذا المقال عدة طرق بسيطة لتنظيف الرئتين بسهولة ويسر.

نصائح وطرق لتنظيف الرئتين

1. استنشاق البخار: قد يعاني بعض المصابين بالمشاكل التنفسية من تدهور حالتهم بعد التعرض للهواء بارد أو جاف، حيث يتسبب كلاهما في تجفيف الأغشية المخاطية بالمسالك الهوائية وتقليل تدفق الدم، وفي تلك الأحوال يمكن لاستنشاق بخار الماء أن يساعد على فتح المجرى التنفسي، وتصفية المخاط، حيث يقوم البخار بإضافة الدفء والرطوبة إلى الهواء الذي يتم استنشاقه، ومن ثم يساعد على تحسين التنفس، وتليين المخاط بالمجري الهوائية والرئتين.
2. السعال المتعمد: يعد السعال رد فعل طبيعياً للجسم لطرد الملوثات العالقة في المخاط بالجهاز التنفسي، وبالتالي يمكن للسعال المتعمد المساعدة في تخليص الجهاز التنفسي من المخاط الزائد وما يعلق به من ملوثات، ويوضح العديد من الأطباء مرضى الداء الرئوي المسد المزمن بالقيام بالسعال المتعمد لتنظيف الرئتين من خلال اتباع الخطوات التالية:
- الجلوس على كرسي مع إراحة الكتفين وإبقاء كلتا القدمين على الأرض.
- عقد الذراعين فوق البطن، ثم أخذ شهيق ببطء من خلال الأنف.
- إطلاق زفير ببطء مع الانحناء للأمام ودفع البطن بواسطة الذراعين.
- السعال 3-2 مرات أثناء الزفير مع فتح الفم بشكل بسيط، ثم أخذ شهيق بطيء عبر الأنف.
- الراحة، ثم التكرار مرة أخرى تبعاً للحاجة.
3. التخلص من المخاط الزائد بتقنية النزح الموضعي: يمكن القيام بممارسات تنظف اتخاذ أوضاع معينة لمساعدة الرئتين على التخلص من المخاط الزائد باستخدام الجاذبية الأرضية، والتي يطلق عليها النزح الموضعي، حيث يمكن للتمارين التالية المساعدة في تحسين التنفس والوقاية من العدوى التنفسية عبر التخلص من المخاط الزائد.

4. تقنية قرع الصدر: يمكن أيضاً لتلك التقنية المساعدة في تخليص الرئتين من المخاط الزائد بصورة فعالة، حيث يقوم الطبيب أو المعالج بوضع المريض على بطنه مع خفض رأسه لأسفل والقرع على ظهره برفق بطريقة معينة من الأعلى للأسفل، وعادة ما يتم استخدام تلك التقنية مع تقنية النزح الموضعي المذكورة آنفاً للحصول على أفضل النتائج.
5. ممارسة تمارين التنفس: يمكن لبعض تمارين التنفس أن تساهم في تحسين أداء الرئتين لوظيفتهما، خاصة لدى أولئك الذين يتعرضون للهواء الملوث أو المصابين ببعض أمراض الجهاز التنفسي المزمنة،



تلوث الهواء يتسبب في وفاة 4.2 ملايين إنسان سنويا (Getty)

يجب تنظيف الرئتين لتخليصهما من الملوثات والمهيجات والمخاط الزائد

الاستلقاء على الجانب

1. الاستلقاء على أحد الجانبين مع إراحة الرأس على الذراع أو وسادة، ووضع وسادة تحت الخصر.

ب. أخذ شهيق بطيء عبر الأنف، ثم إطلاق زفير بطيء عبر الفم يستغرق ضعف وقت الشهيق (تقنية التنفس 1:2)، وتكرار ذلك لعدة دقائق. ثم تكرار التمرين على الجانب الآخر.

على البطن

أ. الرقود على البطن على الأرض مع وضع وسادة تحت البطن وعقد الذراعين تحت الرأس، ومراعاة إبقاء الصدر أكثر انخفاضاً من الوركين.

ب. أخذ شهيق بطيء عبر الأنف، ثم إطلاق زفير بطيء عبر الفم يستغرق ضعف وقت الشهيق (تقنية التنفس 1:2)، وتكرار ذلك لعدة دقائق.

4. تقنية قرع الصدر: يمكن أيضاً لتلك التقنية المساعدة في تخليص الرئتين من المخاط الزائد بصورة فعالة، حيث يقوم الطبيب أو المعالج بوضع المريض على بطنه مع خفض رأسه لأسفل والقرع على ظهره برفق بطريقة معينة من الأعلى للأسفل، وعادة ما يتم استخدام تلك التقنية مع تقنية النزح الموضعي المذكورة آنفاً للحصول على أفضل النتائج.

5. ممارسة تمارين التنفس: يمكن لبعض تمارين التنفس أن تساهم في تحسين أداء الرئتين لوظيفتهما، خاصة لدى أولئك الذين يتعرضون للهواء الملوث أو المصابين ببعض أمراض الجهاز التنفسي المزمنة،

التي تحتوي على نسبة كبيرة من المركبات المضادة للأكسدة والالتهاب مثل الخضروات المورقة والخضراء والتوت بأنواعه المختلفة، كما يمكن لشرب الشاي الأخضر تقليل الالتهاب بالرئتين نظراً لاحتوائه على الكثير من المركبات المضادة للأكسدة.

8. استخدام جهاز تنقية الهواء: يقوم جهاز تنقية الهواء بتخليص الهواء من الشوائب والملوثات وضبط حرارته ورطوبته، وبالتالي فإن استخدام ذلك الجهاز يحسن من جودة الهواء الموجودة داخل المنزل، الأمر الذي يساعد على إبقاء الرئتين نظيفتين وتحسين حالة الجهاز التنفسي.

9. التخلص من معطرات الجو الصناعية: يعتقد العديد من الأفراد أن تعطير الجو باستخدام المستحضرات المختلفة من الباخات والشموع المعطرة والفواحات يساعد في تنقية الهواء، إلا أنه في حقيقة الأمر تحتوي كافة معطرات الجو الصناعية على مركبات كيميائية ملوثة وضارة بالنسبة للرئتين، لذا من أجل تنظيف الرئتين ينصح بعدم استخدام تلك المستحضرات والاعتماد على تعطير الجو بشكل طبيعي إن أمكن.

10. الابتعاد عن دخان السجائر: هذا الأمر قد يبدو بديهياً للغاية فالتدخين بكافة أنواعه يمثل خطورة كبيرة على الجهاز التنفسي وبخاصة الرئتين، لذا يجب على المدخنين الإقلاع عن التدخين لتنظيف رئاتهم، وبالنسبة لغير المدخنين يجدر عليهم الانتباه لتجنب التدخين السلبي عبر الابتعاد عن دخان السجائر لحماية رئاتهم.

سؤال في الصحة

خضعت لعملية قلب مفتوح منذ عشرة أيام، والآن أعاني من التهاب رئوي وانزاح في عظم القص.. ما هي الإجراءات التي سيعمل عليها الطبيب وما هي نسبة الخطورة؟

الأخ الكريم؛

ربما تحدث التهابات رئوية بعد العمليات الجراحية الكبيرة مثل عمليات القلب المفتوح، وتسبب هذه الالتهابات ارتفاعاً في الحرارة، ويرافقها عادة سعال وبلغم وضيق في التنفس... وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بحركة في عظم القص بسبب السعال المتكرر ووجود الشق الجراحي الذي لم يشف بعد. وتستدعي هذه الحالة العلاج بالمضادات الحيوية القوية بحسب نتائج زرع القشع (البلغم)، وإذا وجدت علامات التهاب في جرح العملية فيجب إجراء زرع المفرازات في مكان الجرح إن وجدت، وإعطاء المضادات الحيوية المناسبة للقضاء على الجراثيم الموجودة بالسيطرة على الالتهاب الرئوي والتهاب جرح العملية مهم جداً لتجنب تطور الحالة إلى التهابات أعمق وأصعب لا سمح الله. كما يقوم الفريق الطبي والتمريض بإجراء علاجات تنفسية للمريض لتحسين خروج البلغم، وإذا ظهرت علامات التهاب في جرح العملية وظهور مفرزات منه مع عدم ثبات عظم القص، فقد يضطر الأطباء لتنظيف الجرح وإعادة تثبيت عظم القص بعملية جراحية ثانية لا تتعلق بالقلب، إنما فقط لتنظيف الجرح وتثبيت العظم. ربما يسبب التهاب الرئة والتهاب جرح العملية مصاعب أكثر للمريض، ويحتاج عادة إلى بقائه فترة أطول في المستشفى حتى يطمئن الأطباء إلى السيطرة على الالتهابات تماماً.

د. عامر شيخوني
أستاذ جراحة القلب والصدر

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

رصد نسخة جديدة من المتحور أوميكرون

ذلك عن هذه النسخة من المتحور التي تبدو شديدة العدوى لكنها ليست أكثر ضراوة» من الفيروس الأصلي. وقالت هيئة الصحة العامة الفرنسية إن «ما يهتمنا هو ما إذا كانت هذه النسخة الجديدة من المتحور أوميكرون لديها خصائص مختلفة عن أوميكرون نفسه في ما يخص العدوى والهروب المناعي والضرارة». ورغم حذرهم، فإن العلماء يرون أنه لا يزال من المبكر جداً للقلق، لكن «البقطة» ودعا خبراء إلى ضرورة «وضع تقنيات غريبة من أجل رصد جيد للإصابات بالنسخة الجديدة من المتحور أوميكرون واكتشاف ماهية خصائصها بسرعة». وأن المتحورات المكتشفة يجب ألا تثير تساؤلات حول فعالية اللقاحات ضدها.

يرصد العلماء عن كذب نسخة جديدة من المتحور أوميكرون 11,529.B، اكتشفت قبل بضعة أسابيع وتبدو أقرب إلى فيروس كورونا الأصلي. بين سلالات فيروس كورونا الخاضعة للمراقبة، فإن المتحور أوميكرون (1.BA) هو المهيمن تقريباً. إلا أن بعض المصحات تلت الانتباه، فقد أصبحت نسخة أخرى هي (2.BA) مهيمنة في الهند والدنمارك، حيث بدأ عدد الإصابات بالارتفاع منذ بضعة أيام. وصرح خبير الأمراض المعدية أنطوان فلاهولت بأن «الأمر الذي يفاقمنا هو سرعة انتشار هذه النسخة في الدنمارك». وتابع: «كانت البلاد تنتظر بلوغ ذروة عدد الإصابات في منتصف كانون الثاني/يناير، لكن ذلك لم يحصل، وربما نجم

معلومة تهمك

