

## ما هو جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي (PEP positive expiratory pressure) المتأرجح؟

أجهزة الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح هي أجهزة صغيرة تُحمل باليد تساعد على إخراج المخاط من الرئتين. إخراج المخاط بعيدًا عن رئتي طفلك سيؤدي إلى:

- تحسين صحته
- عدم إصابته بالمرض

استخدام الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح بشكل صحيح أمر مهم جدًا. يجب استخدامه مع **أداء تقنية السعال بدفع الهواء** أثناء العلاج.

### كيف يعمل الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح

تساعد الاهتزازات في تفكيك المخاط وإزاحته من مكانه. يساعد الضغط الزفيرى الإيجابي أو PEP الهواء على الالتفاف حول المخاط العالق وخلفه. يساعد الضغط الزفيرى الإيجابي أيضًا في "إبقاء" المجاري الهوائية مفتوحة. يسمح ذلك بتدفق الهواء بتحريك المخاط حتى يصل إلى مسارات الهواء الكبيرة حيث يمكن دفعه أو بصقه للخارج.

### إرشادات استخدام الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح

اطلب من طفلك أن:

1. يجلس في وضع مستقيم على كرسي.
2. يضع مرفقيه على طاولة.
3. يأخذ أنفاسًا أعمق بقليل من الأنفاس العادية لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
4. يضع الجزء الخاص بالفم برفق في فمه. تأكد من وجود مانع تسريب محكم حول القطعة الخاصة بالفم.
5. يتنفس ببطء، مع أخذ أنفاسًا أكبر من الأنفاس المعتادة.
6. يحبس أنفاسه لمدة ثنتين إلى 3 ثوان.
7. اجعله يُخرج زفيرًا من خلال الجهاز لمدة أطول وأسرع قليلًا من المعتاد.
8. يكرر ذلك 15 مرة. أبقِ الجزء الخاص بالفم بالداخل طوال الـ 15 نَفَس.

9. قم بإخراج الهواء بالسعال مرتين إلى 3 مرات.

10. اجعله يسهل لإخراج المخاط.

كرر العملية بأكملها لـ 6 دورات أو لحد أقصى 30 دقيقة.

### تنظيف جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح

#### بعد كل استخدام:

- افتح جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح
- دع جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح يجف في الهواء على مناشف ورقية نظيفة

#### كل يوم:

- قم بفك الجهاز وتنظيفه بصابون أطباق سائل، بعد ذلك اشطفه بماء معقم

#### التعقيم

- اتبع تعليمات التنظيف التي تأتي مع الجهاز.
- افحص جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح لضمان الأداء الأمثل.

---

**Last Updated** 12/2021 per Carolina Sprinkle, RRT