

**ما 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. وطرده المخاط من رئتي الطفل يساعد على:

- تحسين صحة القلب
- الوقاية من إصابته بالمرض

إن استخدام الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح بشكل صحيح أمر مهم جدًا. يجب استخدامه مع **السعال بالنفخ في أثناء العلاج**.

### كيف يعمل الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح

تساعد الاهتزازات على تفكيك المخاط وإزاحته من مكانه. يساعد الضغط الزفيرى الإيجابي، أو ما يعرف بالاختصار PEP، على وصول الهواء حول وخلف المخاط المحصور. يساعد الضغط الزفيرى الإيجابي أيضًا على "إبقاء" مجاري الهواء مفتوحة. وهذا يسمح لتدفق الهواء بتحريك المخاط لأعلى إلى المجاري الهوائية الكبيرة حيث يمكن نفخه للخارج أو مع السعال.

### إرشادات استخدام الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح

1. اجعل طفلك يجلس معتدلاً مع وضع مرفقيه على طاولة.
2. اجعل طفلك يأخذ أنفاساً أعمق قليلاً من المعتاد لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
3. اطلب من طفلك أخذ نَفَس كبير وثابت (أكبر بقليل فقط من النَّفَس العادي) من خلال قطعة الفم المتصلة بجهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح.
4. اطلب من طفلك حبس نَفَسه لمدة ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ.
5. اطلب من طفلك الزفير من خلال قطعة الفم في جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي لمدة أربع إلى ست ثوانٍ أو حتى ما يفوق النَّفَس العادي بقليل. كرّر ذلك 15 مرة (دورة واحدة).
6. في نهاية الدورة، انزع القناع واطلب من طفلك السعال بالنفخ مرتين أو ثلاث مرات.
7. أتبع ذلك بمرة واحدة (أو أكثر) من السعال العادي لإخراج المخاط من المسالك الهوائية الكبيرة.
8. اطلب من طفلك أن يرتاح لمدة 30 ثانية في أثناء قيامه بتقنية التنفس المنظم.
9. كرّر العملية بأكملها لست دورات أو لمدة أقصاها 30 دقيقة.

### تنظيف جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح

#### بعد كل علاج:

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

#### بعد آخر جلسة علاجية في اليوم:

- نظّف الجهاز وفقاً لتعليمات الشركة المصنّعة لتعقيمه.
- افحص جهاز الضغط الزفيرى الإيجابي المتأرجح المتذبذب الخاص بك للتأكد من عمله بشكل صحيح قبل الاستخدام التالي.

---

**Last Updated 02/2025 Carolina Sprinkle BS, RRT-NPS**