

# غسيل الأنف الروتيني الآمن

## استخدم مياه آمنة لحماية نفسك من التعرض لعدوى مميتة بالمخ.

ثمة العديد من الجراثيم الدقيقة التي تعيش في المياه الدافئة. النيجليرية الدجاجية عبارة عن أميبا (جرثومة صغيرة للغاية) تُفضّل المياه إلى حد كبير حيث دائماً ما تتواجد حول البرك والبحيرات والأنهار في مختلف أنحاء العالم. كما يمكنها الاختفاء داخل أنابيب مياه الصنبور.

النيجليرية تنسجم بحجمها الصغير، وحتى المياه التي لها مظهر ورائحة ومذاق نظيف قد تحتوي على الأميبا عالقة بها. يمكن أن يؤدي غسيل الأنف بمياه غير آمنة إلى الإصابة بالعدوى.

يقوم الكثير من الأشخاص بعملية تنظيف الأنف الروتيني. هذه الممارسة واردة في عادات اليوجا والتقاليد الأيروفيدية والإسلامية.

تحت إطار العقيدة الإسلامية، يعد غسيل الأنف الروتيني من ضمن خطوات عملية تنظيف تسمى "الوضوء". وهي عادة يتم تنفيذها عدة مرات في اليوم استعداداً للصلاة.



## تُعد العدوى الناتجة عن النيجليرية مميتة ونادرة.

عندما يتم استنشاق المياه الملوثة بجرثومة النيجليرية من خلال الأنف، يمكن أن تنتقل الأميبا إلى المخ. وهو ما يتسبب بدوره في الإصابة بمرض التهاب السحايا والدماغ الأميبي الأولي (PAM) والذي يدمر الأنسجة وعادة ما يؤدي إلى الوفاة.

• **العدوى مميتة:** من بين 154 شخصاً تم تسجيل إصابتهم بالعدوى في الولايات المتحدة خلال الفترة من عام 1962 حتى عام 2021، لم ينبج من الموت سوى أربعة أشخاص فحسب.

« أغلب حالات الإصابة بالعدوى بجرثومة النيجليرية تنتج عن السباحة في البحيرات أو الأنهار الدافئة.

• **حالات العدوى نادرة:** لم يكن هناك سوى حالة عدوى واحدة مسجلة مرتبطة بغسيل الأنف الروتيني في الولايات المتحدة الأمريكية.

« تم تسجيل المزيد من حالات العدوى المرتبطة بغسيل الأنف الروتيني في باقي أنحاء العالم.

« تم ربط حالتَي عدوى إضافيتين باستخدام أو عية غسيل الأنف أو أجهزة مماثلة لغسيل الجيوب الأنفية بمحاليل ملحية مكونة من مياه ملوثة.

## استخدم مياه آمنة لحماية نفسك.

اتبع على الأقل واحداً من تلك الإجراءات للحصول على مياه آمنة وتقليل خطر الإصابة بعدوى النيجليرية أثناء غسيل الأنف الروتيني:

• **الغلي:** استخدم مياه تم غليها مسبقاً لدقيقة واحدة ثم تم تركها لتبرد.

« عند التواجد في أماكن يزيد ارتفاعها عن 6500 قدم، اعلي المياه لمدة ثلاث دقائق.

• **الترشيح:** استخدم مرشح مياه لإزالة الجراثيم الكامنة في المياه.

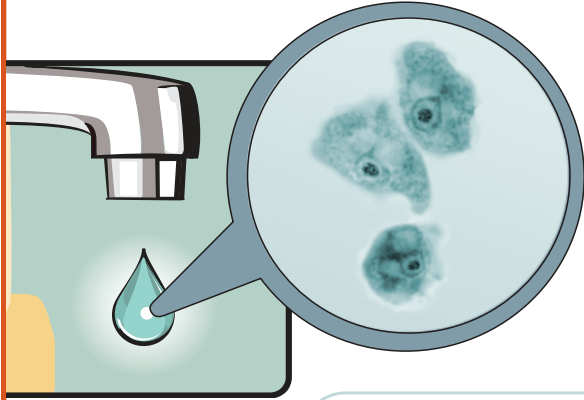
« قد تكون البيانات الواردة على ملصق معلومات المرشح "NSF 53" أو "NSF 58".

« المرشحات التي يوجد على ملصقاتها "حجم المسام الصافي 1 ميكرون أو أصغر" فعالة هي الأخرى.

• **الشراء:** استخدم مياه ذات ملصق يوضح إنها تحتوي على مياه مقطرة أو معقمة.

• **التطهير:** تعلم كيف تقوم بتطهير المياه لديك لضمان إنها آمنة من النيجليرية.

« بعد الكلور المستخدم بمستوى التركيز الصحيح وفي التوقيت المناسب مطهر ملائم ضد هذه الجرثومة.



تظهر هذه الصورة النيجليرية مكبرة 1000 مرة عن حجمها الطبيعي.

## تحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أية هواجس.

قد تكون أعراض النيجليرية خفيفة في بادئ الأمر، وتتضمن أعراضها الصداع أو الحمى أو الغثيان أو التقيؤ. قد تتضمن الأعراض اللاحقة تصلب الرقبة والارتباك ونوبات وهلوس. يسبب المرض بوجه العموم الوفاة في خلال خمسة أيام من بدء ظهور الأعراض.

لا يمكنك أن تصاب بالعدوى من شرب المياه الملوثة. قد تصاب بعدوى PAM فقط عند وصول المياه الملوثة إلى داخل أنفك.

[www.cdc.gov/naegleria/](http://www.cdc.gov/naegleria/)



المركز الوطني للأمراض المعدية الناشئة والحيوانية  
قسم الأمراض المنقولة بالغذاء والمياه والبيئة

CS332678-C