

Airway Clearance Techniques (ACTs)

There are different ways to clear your **airways**. Most are easy to do. Infants and toddlers will need help from a parent or caregiver. Older kids and adults can choose airway clearance techniques (ACTs) that they can do on their own.

2 min read

In this article

[Choose What's Best for You](#)

Summary

- All airway clearance techniques (ACTs) involve coughing or huffing.
 - Many of them use percussion (clapping) or vibration to loosen **mucus** from airway walls.

See how different airway clearance techniques work to help you clear the thick, sticky **mucus** from your lungs.



ACTs are often used with other treatments, including inhaled bronchodilators, medications that help thin and move the mucus, and antibiotics. Bronchodilators should be inhaled before you start ACTs. This medication helps to widen your **airways** (bronchi) by relaxing the muscles lining your airway walls. **Mucus** thinners (such as mucolytics) help thin and then move the mucus out of the airways so it can be coughed out. These medications can be taken through a nebulizer during ACTs. Inhaled antibiotics should be taken after ACTs are finished and the lungs are as

clear of mucus as possible. This will allow the medication to reach deeply into the smaller airways to attack bacteria.

Choose What's Best for You

Your respiratory therapist or another member of your CF care team can show you how to perform many different ACTs and recommend specific ACTs for you to try. However, the best ACT is the one that you are most likely to perform as part of your daily treatment plan.

To learn more about how you can help your infant or child manage their lung health, watch parents of children with CF and a respiratory therapist talk about the different techniques they use for airway clearance.

```
<iframe width="876" height="493" src="https://www.youtube.com/embed/hZUviOjRi2M"
title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write;
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>
```

تقنيات تنظيف مجرى الهواء

هناك طرق مختلفة لتنظيف مجرى الهواء ومن السهل القيام بمعظمها. سيحتاج الرضع والأطفال الصغار إلى مساعدة أحد الوالدين أو مقدم الرعاية الصحية، بينما يمكن للأطفال الأكبر سناً والبالغين اختيار تقنيات تنظيف مجرى الهواء التي يمكنهم القيام بها بمفردهم.

دقيقتان للقراءة

في هذا المقال

[اختر الأنسب لك](#)

ملخص

1- جميع تقنيات تنظيف مجرى الهواء تتضمن السعال أو أسلوب الزفير القسري.

2- تستخدم العديد من هذه التقنيات النقر (التصفيق) أو الاهتزاز على الصدر لتخفيف المخاط من جدران مجرى الهواء.

شاهد كيف تعمل تقنيات تطهير مجرى الهواء المختلفة لمساعدتك على إزالة المخاط السميك واللزج من رئتيك:

Airway Clearance Techniques (ACTs)

غالبًا ما تُستخدم تقنيات أو أساليب تنظيف مجرى الهواء مع علاجات أخرى، منها أدوية استنشاقية لتوسيع الشعب الهوائية، كذلك الأدوية التي تساعد على ترقيق المخاط وتحريكه، وأيضًا المضادات الحيوية. يجب استخدام أدوية الاستنشاق لتوسيع الشعب الهوائية قبل البدء في القيام بتقنيات تنظيف مجرى الهواء. حيث تساعد هذه الأدوية على توسيع المسالك الهوائية (القنوات الهوائية) من خلال إرخاء العضلات المبطنة لجدران مجرى الهواء. كما تساعد أدوية ترقيق المخاط على تخفيف أو ترقيق المخاط من أجل سهولة تحريكه إلى خارج المجرى التنفسي عن طريق السعال. يمكن تناول هذه الأدوية من خلال البخاخات أثناء القيام بأساليب تنظيف مجرى الهواء. أخيرًا، يجب أن تؤخذ المضادات الحيوية المستنشقة بعد الانتهاء من القيام بتقنيات تنظيف مجرى الهواء وتكون الرئتين خالية من المخاط قدر الإمكان حيث سيسمح ذلك للدواء بالوصول إلى الممرات الهوائية الأصغر لمهاجمة البكتيريا.

اختر الأنسب لك

يمكن أن يوضح لك أخصائي الجهاز التنفسي أو أي عضو آخر في فريق الرعاية كيفية تنفيذ العديد من الأساليب المختلفة وكذلك التوصية بأساليب معينة لتجربتها. ومع ذلك، فإن أفضل طريقة هي الطريقة الأنسب لك للقيام بها كجزء من خطة العلاج اليومية.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة رضيعك أو طفلك على إدارة صحة الرئة، شاهد آباء الأطفال المصابين بالتليف الكيسي وأخصائي الجهاز التنفسي في حديثهم عن التقنيات أو الأساليب المختلفة التي يستخدمونها لتنظيف مجرى الهواء.

<iframe width="876" height="493" src="https://www.youtube.com/embed/hZUviOjRi2M" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

The translation was done by Dr. Aiman Al Jabri under the direction of Prof Hussein Alkindy
Edited by Prof Samya Nasr, Prof Fadi Asfour and Dr. Ala ShaikhKhalil.