



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:25PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۳/۶/۱

### روش صحیح استفاده از اسپری و آسان نفس یادم یار

استفاده از داروهای استنشاقی، روش اصلی درمان آسم است اما اگر این داروها با تکنیک صحیح استفاده نشوند اثر درمانی آن‌ها کاهش می‌یابد. چنانچه اسپری با تکنیک کاملاً صحیح استفاده شود در هر شکل مؤثر است اما استفاده از محفظه‌هایی که در ادامه توضیح داده می‌شود. علاوه بر این که نیاز به هماهنگی زمان دم و فشردن افشانه ندارد باعث کاهش میزان رسوب دارو در دهان و راه‌های هوایی فوقانی شده، جذب دارو را افزایش داده و عوارض موضعی و غیرموضعی دارو را کم می‌کند. این امر به خصوص در داروهای استنشاقی کورتیکو استروئیدی اهمیت دارد. با استفاده از وسیله ای بنام spacer که به نام‌های مختلف دم یار، آسان نفس و ... در دسترس هستند سرعت ذرات اسپری آهسته تر می‌شود و از میزان رسوب این ذرات در دهان کاسته می‌شود. توصیه می‌شود که از انواع دارای دریچه ی آن استفاده شود زیرا دارو در محفظه ی آن، نگه داشته شده و با تنفس‌های بعدی وارد دستگاه تنفس می‌شود.

#### استفاده از اسپری‌های دهانی:

- قبل از مصرف افشانه بهتر است داخل دهان با آب شسته شود تا محوطه ی دهان از ذرات غذا یا مواد خارجی پاک شود، بدین طریق احتمال ورود این ذرات هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین می‌رود.
- اسپری تا حدّ درجه حرارت اتاق گرم شود (نیازی به گذاشتن اسپری در یخچال نیست).
- درپوش محافظ دهانی را برداشته و افشانه را به مدت ۵ ثانیه تکان داده و در صورتی که مدتی است از آن استفاده نشده، قبل از استفاده از افشانه یک یا دو دوز از آن خالی شود.
- قبل از استفاده از اسپری، درپوش آن را برداشته و از شل نبودن اجزای آن اطمینان حاصل شود.
- اسپری را در وضعیت مناسب آن، در دست بگیرید. یعنی اسپری به صورت عمودی قرار گرفته و انگشت نشانه در قسمت بالایی قرار گیرد و از آن برای افشانه کردن اسپری استفاده شود. انگشت شست در زیر اسپری و از دست دیگر برای نگه داشتن محفظه دم‌یار استفاده شود.
- یک بازدم عمیق انجام دهید و قسمت دهانی دم‌یار را در دهان قرار داده و لب‌ها کاملاً بسته شود. (اگر از ماسک استفاده می‌شود باید ماسک به طور کامل روی بینی و دهان قرار گیرد).
- زبان جلوی دهانه دم‌یار قرار نگیرد.
- با فشردن افشانه، اسپری وارد محفظه می‌شود.
- با دم عمیق و آرام دارو استنشاق شده، این دم باید ۶-۴ ثانیه طول بکشد. سپس ۱۰-۴ ثانیه صبر کرده و بازدم انجام گرفته.
- این کار در مدت ۳۰ ثانیه یا ۱۰-۵ تنفس تکرار شود.
- اگر لازم است دو پاف استفاده شود، پس از پاف اول ۳۰-۱۵ ثانیه صبر کرده، اسپری را دوباره تکان داده و سپس مطابق دستور فوق این مراحل تکرار شود.
- پس از استفاده، اسپری با درپوش آن بسته شود.
- بعد از مصرف اسپری، دهان خود را با آب معمولی بشویید. شستشوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونت‌های قارچی دهان خواهد شد.
- خانم‌های باردار و یا مادران شیرده قبل از مصرف دارو لازم است با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
- قبل از مصرف اسپری، از خوب کار کردن آن مطمئن شوید. (چنانچه برای مدت حداقل یک هفته یا بیش‌تر از اسپری استفاده نشده، یک-بار قبل از مصرف، اسپری امتحان شود).



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:25PE

تاریخ باز بینی: ۱۴۰۲/۶/۱۰

- اسپری بایستی همیشه تمیز نگه داشته شود، بخش‌های غیرفلزی آن را می‌توان با آب ولرم شسته و خشک کرد اما بخش فلزی را نباید شست و در آب غوطه ور کرد.
- مخزن فلزی اسپری را نباید سوراخ کرد و آن را در معرض نور مستقیم خورشید و یا آتش قرار داد.
- دارو را باید از دسترس اطفال دور نگه داشت.
- مصرف منظم و به موقع داروها به پیشگیری از مشکلات و عوارض کمک می‌کند.
- مصرف اسپری قبل از غذا، موجب آسان‌تر شدن تنفس در هنگام غذا خوردن می‌شود.
- استفاده از آسم یار در مورد بیمارانی که با مصرف اسپری‌های استنشاقی مشکل دارند، کمک کننده است.

### چگونه متوجه شویم که اسپری تمام شده است؟

برخی از اسپری‌ها، شمارنده‌ی مخصوصی دارند که تعداد دوز باقی‌مانده را نشان می‌دهد. در این موارد، به نشانگر مربوطه توجه کرده و در صورتی که رنگ آن قرمز شده یا کم‌تر از ۲۰ پاف باقی مانده است به پزشک مراجعه کنید تا توقیفی در روند درمان رخ ندهد. درباره‌ی انواعی از اسپری که فاقد نشانگر و شمارنده هستند، کار دشوارتر است. تکان دادن اسپری، روش مناسبی برای ارزیابی مقدار باقی‌مانده نیست، روش توصیه شده این است که بر اساس تعداد دوز موجود در دارو و میزان داروی مصرفی که با تقسیم کردن تعداد دوز بر تعداد پاف روزانه، قابل محاسبه است. باید تعیین کرد که چه مقدار از دارو باقی‌مانده است؟ به عنوان مثال، اگر اسپری محتوی ۱۲۰ پاف دارو باشد، یک اسپری برای مصرف دو ماه فردی که روزی دو پاف (مثلاً هر ۱۲ ساعت یک پاف) می‌زند و مصرف یک ماه فردی که روزی ۴ پاف (مثلاً هر ۱۲ ساعت ۲ پاف) می‌زند، کفایت می‌کند.

### شستشوی محفظه‌های مورد استفاده مانند دم‌یار یا آسان نفس:

- چسبیدن ذرات اسپری به دیواره‌ی داخلی محفظه ضرری ندارد، اما پس از هر ۱۰-۲۰ پاف اسپری، خاصیت آنتی استاتیک دیواره محفظه کم می‌شود و باعث کاهش میزان داروی رسیده به ریه خواهد شد. توصیه می‌شود این وسایل به طور منظم با آب گرم محتوی مایع ظرفشویی رقیق شسته شوند (شستشوی سریع با آب باعث افت عملکرد این وسیله می‌شود).
- نیازی به شستشوی محفظه با آب پس از این مرحله نیست.
- پس از شستشو نباید از دستمال برای خشک کردن آن استفاده کرد. این کار باید قبل از اولین بار استفاده از این وسیله هم انجام شود.

نام و نام خانوادگی بیمار: .....

تاریخ مراجعه بعدی: .....

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا