

كيفية التعامل مع البخاخات المُستخدمة
للمشاكل التنفسية مثل الأزمة و الحساسية

إعداد:
الدكتورة تهاني الوديان



1) أنواع البخاخات :

نوع البخاخ:	شكله:	كيفية استخدامه بالشكل الصحيح:
1. أجهزة الاستنشاق (بخاخ) المزودة بمقياس للجرعات المحددة.		<ol style="list-style-type: none">1. قم بإزالة غطاء الفوهة.2. جهز جهاز الاستنشاق الخاص بك إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستخدمه فيها، أو إذا لم تستخدمه لعدة أيام ، أو إذا كنت قد أسقطته و ذلك عن طريق هزّه ورشه في الهواء (بعيدًا عن وجهك) حتى 4 مرات.3. تحقق من عدد الجرعات المتبقية في البخاخ.4. اجلس أو قف بشكل مستقيم مع إمالة قليلة لأعلى على أن تكون الرقبة ممتدة قليلاً.5. قم بهز علبة البخاخ بقوة لمدة 5 ثوان.6. أمسك البخاخ في وضع مستقيم مع وضع إصبعك السبابة على الجزء العلوي من العلبة وإبهامك يدعم الجزء السفلي من جهاز الاستنشاق.7. الزفير بشكل طبيعي.8. ضع الفوهة بين أسنانك وأغلق شفقتك حول لسان الحال أو ضع قطعة الفم على بعد حوالي 4 سم (عرض إصبعين) من فمك.9. حافظ على لسانك بعيدًا عن فتحة الفوهة.10. اضغط على الجزء العلوي من العلبة بإصبع السبابة لبخ الدواء. وفي نفس الوقت الذي يتم فيه الضغط على العلبة، تنفس بعمق وبيبطء من خلال فمك حتى تمتلئ رئتيك تمامًا. يجب أن يستغرق هذا من 3 إلى 5 ثوانٍ.11. امسك الدواء في رئتيك طالما كان مريحًا (حوالي 5 إلى 10 ثوانٍ).12. أخرج جهاز الاستنشاق من فمك وأخرجه بشكل طبيعي.

13. إذا كنت بحاجة إلى نفخة ثانية ، انتظر من 15 إلى 30 ثانية بين النفخات (ملاحظة: رج العبوة مرة أخرى قبل النفخة التالية).

14. عند الانتهاء ، ضع غطاء قطعة الفم مرة أخرى.

15. إذا كان جهاز الاستنشاق الخاص بك يحتوي على دواء الستيرويد، اشطف فمك وتغرغر بالماء بعد استخدامه. ثم ابصق الماء ولا تبتلعها.

1. قم بإزالة الغطاء. بالنسبة للأجهزة التي تستخدم مرة واحدة ، قم بتحميل كبسولة في الجهاز حسب التوجيهات.

2. الزفير ببطء وبشكل كامل (ليس في الفوهة).

ضع الفوهة بين الأسنان الأمامية وأغلق الشفتين حولها.

3. تنفس من خلال الفم بسرعة وبعثق خلال ثانيتين إلى ثلاث ثوان.

4. قم بإزالة جهاز الاستنشاق من الفم. احبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة (من 4 إلى 10 ثوان).

5. الزفير ببطء.

6. استبدل الغطاء أو قم بإزاحة الغطاء فوق قطعة الفم.

7. بالنسبة للبخاخات التي يُستخدم فيها كبسولات، يجب عليك تكرار الاستنشاق للتأكد من استنشاق الجرعة الكاملة.

8. لا ينبغي تخزين البخاخ في بيئة رطبة مثل الحمام.

9. لا ينبغي غسل البخاخ بالماء والصابون و يمكن تنظيف قطعة الفم بقطعة قماش جافة.



2. أجهزة الاستنشاق (بخاخ) بالمسحوق الجاف.

3. أجهزة الاستنشاق (بخاخ) بالرذاذ الناعم.



أ. عند استخدام البخاخ لأول مرة عند الفتح فيجب عليك تحضير البخاخ. قبل أن تتمكن من البدء في استخدام البخاخ الخاص بك ، تحتاج إلى إدخال العيار (المشط) و للقيام بذلك، اضغط على مزلاج الأمان الموجود على جانب جهاز الاستنشاق وقم بإزالة القاعدة البلاستيكية. ادفع العيار في جهاز الاستنشاق حتى تسمع صوت طقطقة (للتأكد من إدخالها بالكامل، ادفع العيار مقابل سطح ثابت، مثل سطح الطاولة). بمجرد إدخال العيار، أعد وضع القاعدة البلاستيكية الشفافة واضغط حتى تسمع صوت طقطقة. ثم قم بالخطوات التالية:

1. أمسك جهاز الاستنشاق في وضع مستقيم مع غلق الغطاء وقم بلف القاعدة الشفافة في اتجاه عقارب الساعة (نصف لفة إلى اليمين) حتى تسمع صوت طقطقة.

2. افتح الغطاء ووجه جهاز الاستنشاق على الأرض بعيداً عن وجهك.

3. اضغط على الزر الموجود على الجانب حتى ترى ضباباً يخرج.

4. كرر هذه الخطوات ثلاث مرات أخرى.

إذا لم تستخدم جهاز الاستنشاق الخاص بك لأكثر من ثلاثة أيام ، يجب أن تقوم "بدورة تمهيدية" واحدة قبل استخدامه و هذا يعني اتباع الخطوات الثلاث الأولى المذكورة أعلاه لإطلاق رذاذ واحد من الدواء.

ملاحظة: إذا لم تستخدم جهاز الاستنشاق الخاص بك لأكثر من ثلاثة أسابيع ، فقم بتنفيذ جميع الخطوات المذكورة أعلاه. هذا يعني المرور بدورة التحضير وتكرارها لما مجموعه أربع بخاخات من الأدوية.

ب) عند استخدام البخاخ الاعتيادي.

1. أمسك جهاز الاستنشاق في وضع مستقيم بيد واحدة مع غلق الغطاء. استخدم يدك الأخرى لتدوير القاعدة الشفافة نصف لفة إلى اليمين حتى تسمع صوت طقطقة.

2. افتح الغطاء.
 3. الزفير ببطء وبشكل كامل.
 4. ضع الفوهة في فمك ، أمسك جهاز الاستنشاق أفقيًا (مشيرًا نحو مؤخرة الحلق).
 5. أغلق شفطيك حول الفوهة ، وتأكد من عدم تغطية فتحات التهوية على الجانبين.
 6. خذ نفسًا عميقًا بطيئًا. عندما تبدأ في الشهيق ، اضغط على الزر الموجود على جانب جهاز الاستنشاق واستمر في الشهيق طالما كان مريحًا (ثلاث إلى خمس ثوان).
 7. عندما تمتلئ رئتيك ، احبس أنفاسك لمدة عشر ثوانٍ لإبقاء الدواء في رئتيك.
 8. أخرج جهاز الاستنشاق من فمك وأخرجه ببطء.
 9. كرر الخطوات من 3 إلى 8 للحصول على نفث إضافي ، إذا تم طلب ذلك منك من الطبيب.
 10. ضع الغطاء على قطعة الفم مرة أخرى.
- لا تحتاج إلى هز جهاز الاستنشاق الخاص بك.
- تنظيف جهاز الاستنشاق يتم مرة واحدة في الأسبوع عن طريق مسح الفوهة (من الداخل والخارج) بقطعة قماش نظيفة ومبللة.

(2) إرشادات عامة :

1. احتفظ بإمدادات كافية من الأدوية حيث أنه يجب أن يكون لديك دائمًا كمية كافية من الأدوية الخاصة بك.
2. التأكد من عدم انتهاء صلاحية الدواء الخاص بك.
3. أن يكون لديك دائمًا جهاز استنشاق احتياطي.
4. يجب أن يكون البخاخ معك دائمًا.

المرجع:

<https://www.uptodate.com/contents/inhaler-techniques-in-adults-beyond-the-basics>