

# اسپری و دم یار



## بخش داخلی

واحد آموزش سلامت — تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۰

## در صورت بروز دوباره ی حمله ی تنگی نفس به شکل زیر

### عمل کنید:

۱. آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید .
۲. از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و یا خروج ناگهانی به سمت فضای باز به خصوص در صورت سرد و خشک بودن هوای بیرون خودداری کنید .
۳. بر روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملا صاف نگاه دارید .
۴. به هیچ وجه تنها ننماید، کمک بخواهید، یک نفر باید در کنار شما باشد .
۵. همراه شما باید سریعاً با مرکز اورژانس (آمبولانس) تماس بگیرید ( تلفن ۱۱۵).
۶. سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید .
۷. از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید .
۸. چهار نفس عمیق بکشید و ۴ دقیقه صبر کنید .
۹. در صورت عدم هرگونه بهبودی مراحل را دوباره تکرار کنید .
۱۰. این کار را تا رسیدن آمبولانس ادامه دهید.
۱۱. در صورت دسترسی به کیپسول اکسیژن در منزل، هنگام تنفس پس از مصرف اسپری ماسک را بر روی بینی خود قرار دهید.
۱۲. از آشامیدن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی کاملاً خودداری کنید.
۱۳. به هیچ وجه شخصا اقدام به رانندگی نکرده و هم چنین جهت رسیدن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده نکنید و به اورژانس اطلاع دهید تا در طول راه هم اقدامات درمانی برای شما انجام شود.

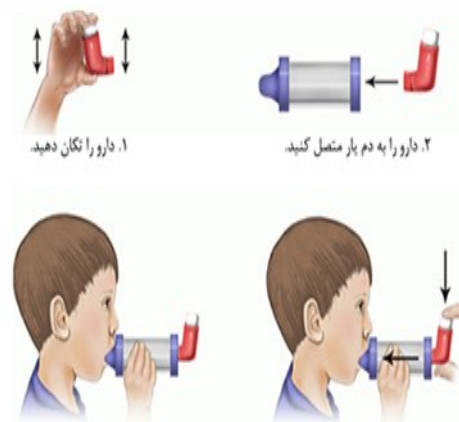
### آدرس وبسایت :

[www.Bohloul.gmu.ac.ir](http://www.Bohloul.gmu.ac.ir)

## اقدامات لازم بعد از مصرف

بهتر است پس از هر بار مصرف محافظه پلاستیکی را با آب گرم کاملاً شسته ، خشک نموده و سرپوش مخصوص آنرا را در جای خود بگذارید.  
 دارو را در محیطی خنک و خشک نگهدارید.  
 مخزن آنرا سوراخ نکنید و ضربه نزنید.  
 بینی را مرتب تمیز کرده و در صورت نیاز از پمادهای چرب کننده با نظر پزشک استفاده کنید .  
 بعد از استفاده از اسپری ، حتماً دهان خود را با آب ولرم شستشو دهید.

### نحوه استفاده از دم یار ( آسان نفس )



۱. دارو را تکان دهید.

۲. دارو را به دم یار متصل کنید.

۳. تمام هوای درون ریه خود را خالی کنید و سپس اسپری را در دهان گذاشته و با دندان و لبهای خود محکم بگیرید.

۴. اسپری دارو را یک بار فشار داده (پاف) و به آرامی و عمیق نفس بکشید.



**SabaMed**  
شرکت همدان پزشکی سبامد (سهام)

۵. حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید و به آرامی هوا را خارج کنید.

یکی از انواع اشکال دارویی ، اسپری ها هستند که عمدتاً در بیماری‌های دستگاه تنفسی تجویز می‌شوند . این داروها به صورت کپسول های کوچک استوانه ای شکل و حاوی مواد ضد آلرژی ، گشاد کننده برونش یا کورتونها می باشند.

شیوه مصرف آنها به صورت استنشاق داروی خارج شده بینی یا دهان است.

### اهداف استفاده از اسپری چیست؟

- ← بهبود تنگی نفس
- ← رقیق کردن ترشحات تنفسی و دفع راحت تر آنها
- ← پیشگیری از تجمع ترشحات تنفسی

### هنگام استفاده از اسپری ها به روش زیر عمل کنید:

- ← اسپری را در دست گرفته و ۳-۴ مرتبه آن را تکان دهید (به شکل عمودی و در جهت بالا به پایین)
- ← درپوش اسپری را بردارید ، اسپری را به طور عمودی به شکلی در دست بگیرید که انتهای فلزی آن بالا و دهانه اش رو به پایین باشد
- ← دهانه ی اسپری را بین لب های خود قرار داده یا با فاصله ۱-۲ سانتی متر از دهان خود نگاه دارید، به هیچ وجه با دندان بر روی آن فشار وارد نکنید .
- ← نفس عمیقی بکشید و سپس تا جایی که می توانید هوا را بیرون بدهید.
- ← سر خود را کمی بالا و عقب بگیرید تا مسیر راه های هوایی باز شوند.
- ← دهان خود را بسته و نفس را ۱۰ ثانیه حبس کنید، سپس هوا را به آرامی بیرون بدهید.

← در صورت نیاز به بیش از ۱ پاف از اسپری ، باید ۱ دقیقه بین هر دو پاف فاصله باشد.

← پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشویید تا باقی ماندن دارو در دهان باعث بروز عوارض نامطلوب نشود.

← هر ۱-۲ روز یک بار، مخزن فلزی دارو را از داخل محفظه ی پلاستیکی اسپری خارج کنید و قسمت پلاستیکی (به خصوص دهانه ی خروجی دارو ) را با آب گرم و صابون بشویید و به خوبی خشک نمایید.



### چه مدت زمانی اسپری را جایگزین کنیم

- مقدار پاف هر اسپری روی آن نوشته شده است .
- محفظه فلزی اسپری را خارج کنید و در یک ظرف آب شناور کنید در صورت قرارگرفتن روی سطح آب قرار گرفت خالی می باشد.
- همیشه یک اسپری اضافی همراه داشته باشید

### نحوه استفاده از دم یار:

دم یار وسیله ایست به شکل یک مخزن کوچک که از یک سو در داخل دهان بیمار قرار می گیرد و انتهای دیگر آن به اسپری استنشاقی وصل می شود.

### مراحل استفاده از دم یار

- ← اسپری را تکان داده و درب آن را بردارید.
- ← قسمت دهانی اسپری را داخل دم یار قرار دهید.
- ← اسپری را به سمت بالا نگه داشته و دم یار را با دست دیگر از قسمت پایین نگه دارید.
- ← نفس خود را آهسته و کامل بیرون بدهید.
- ← قسمت دهانی دم یار را داخل دهان خود قرار دهید.
- ← ابتدا اسپری را داخل دم یار یک بار به سمت پایین فشار داده و سپس هوای داخل دم یار را با تنفس خود وارد ریه ها کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید و بعد بازدم را انجام دهید. این کار را ۴ تا ۵ بار انجام دهید تا تمام داروی داخل مخزن وارد ریه ها شود.
- ← می توانید هنگام دم، بینی خود را بگیرید تا تمام هوای دم از داخل مخزن دم یار ، وارد ریه های شما شود.
- ← برای پاف دوم ۳۰-۶۰ ثانیه صبر کرده و دوباره مراحل قبلی را تکرار کنید.
- ← بعداز استفاده اسپری دهان خود را با آب ولرم شستشو دهید.