

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

چگونه از اسپری استفاده کنیم؟

قسمتهای مختلف یک اسپری :

- درپوش
- بدنه اسپری

مراحل استفاده از اسپری :

- 1- درپوش را بردارید و آن را از نظر تمیزی چک کنید و سپس اسپری را خوب تکان دهید.
- 2- وقتی اسپری را برای اولین بار استفاده می کنید یا مدتی از آن استفاده نکرده اید. یک پاف را بطور آزمایشی به بیرون تخلیه کنید.
- 3- اسپری را بین دو انگشت خود نگه دارید .
- 4- از راه دهان نفس خود را بیرون بفرستید تا ریه ها خالی شوند . سپس سریعاً بخش دهانی را میان دندانها یتان نگه دارید ،البته توجه کنید که آنرا گاز نگیرید.
- 5- لبها را آرام دور قسمت دهانی ، حلقه کنید . سرتان را کمی به عقب خم نمایید و از راه دهان آرام نفس بکشید و اسپری را یکبار فشار دهید تا دارو خارج شود . در همین هنگام به آرامی و عمیق نفس بکشید.
- 6- اسپری را از دهانتان بردارید و نفس خود را 10 ثانیه یا هر قدر که می توانید نگه دارید و سپس آرام از راه دهان نفس را خارج کنید.

اگر مصرف اسپری ، بیش از یکبار توصیه شده است به مدت یک دقیقه صبر کنید و سپس کلیه مراحل را انجام دهید.

- ✓ قبل از فشردن اسپری به آرامی و از راه دهان نفس بکشید.
- ✓ قبل از استفاده از اسپری برای کمک به جذب بهتر می توانید جرعه ای آب بنوشید.
- ✓ بعد از استفاده نیز می توانید آب را در دهانتان غرغره کرده و دهانتان را بشویید.
- ✓ برای یادگیری بهتر مراحل را جلوی آینه تمرین و تکرار نمایید.

درمورد بچه ها توجه به نکات زیر ضروری می باشد.

- ✓ بچه ها در استفاده از اسپری احتیاج به کمک دارند . لازم است والدین ابتدا خودشان تکنیک را بدرستی یاد بگیرند سپس به کودک شان اسپری کردن را بیاموزند.

تمیز کردن و شستشو:

شما باید حداقل یکبار در هفته اسپری تان را تمیز نمایید:

- 1- بدنه فلزی را از درون بدنه پلاستیکی بیرون بیاورید و قطعه ی دهانی را جدا کنید.
- 2- بدنه فلزی را درون آب نگذارید و زیر آب نشویید .
- 3- پس از شستشو قطعات پلاستیکی آنها را کناری بگذارید تا با دمای اتاق ، خشک شوند . نباید از گرمای اضافی برای خشک نمودن استفاده کنید.
- 4- سپس قطعات را به هم متصل کنید و آنرا در جای خشک و خنک نگهدارید.

هشدارها:

- ✓ شما باید طبق دستور پزشکتان از اسپری استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی و یا ظهور علائم جدی تر به پزشکتان اطلاع دهید.
- ✓ هنگام اسپری کردن مراقب چشمان خود باشید تا دارو با چشمان شما تماس پیدا نکند.
- ✓ اسپری را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- ✓ اسپری را در جای خشک و خنک نگه دارید و از یخ زدگی حفظ کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که پس از خالی شدن اسپری آن را دور بیاندازید و از سوزاندن آن اجتناب کنید.