**به مناسبت گرامیداشت روز جهانی آسم 1404**

**"امکان دسترسی به داروهای استنشاقی آسم برای همه بیماران"**

**وسایل کمک درمانی و روش مصرف داروهای استشاقی:**

استفاده از اسپری ( افشانه) های استنشاقی در بیماری آسم موثرترین میزان دارو را در کمترین زمان ممکن و با حداقل مقدار مصرف به ریه ها می رساند. بنابراین استفاده درست از این شکل دارویی، بسیار اهمیت دارد چرا که استفاده غلط می تواند منجر به موثر نبودن برنامه درمان شود. توصیه می شود که در کلیه سنین، اسپری یا محفظه مخصوص ( دم یار/ آسان نفس/ آسم یار) استفاده شود زیرا مقدار دارویی که بدون استفاده از محفظه وارد ریه ها می شود حدود 10 درصد مقدار تجویز شده است در حالیکه با استفاده از محفظه مخصوص، این میزان حداقل 4 برابر افزایش می یابد.

برای تاثیر بیشتر داروها باید به نکاتی چون تاریخ انقضای دارو و تعداد پاف دارو که در هر اسپری استشاقی وجود دارد توجه کرد، البته بعضی از اسپری ها شمارش مقدار مصرف داروها را نشان می دهند.

محفظه مخصوص (spacer)

این وسیله که با نام دم یار نیز شناخته می شود برای مصرف درست و دریافت مقدار کافی دارو در تمام سنین و نیز در شرایط حمله آسم مفید است. این دستگاه علاوه بر ان که موجب می شود داروی بیشتری به ریه ها برسد، از رسوب دارو در دهان و حلق و نهایتا رشد قارچ ها و یا گرفتگی صدا جلوگیری می کند. روش استفاده از محفظه مخصوص به شرح زیر است:

1. اسپری را خوب تکان دهید.
2. درپوش اسپری را برداشته و آن را به محفظه متصل کنید.
3. قسمت دهانی محفظه را داخل دهان قرار دهید.
4. مخزن اسپری را به پایین فشار دهید تا یک پاف از دارو داخل محفظه آزاد شود. قسمت دهانی محفظه را داخل دهان حدود 15 ثانیه نگه دارید و 5 بر به طور عادی دم و بازدم انجام دهید. ( بهتر است قبل از این مرحله با بازدم عمیق ریه ها را از هوا خالی کنید)
5. اگر بیش از یک پاف دارو نیاز است حدود 1 دقیقه صبر کرده و مراحل 1 تا 4 را مجددا تکرار کنید.
6. برای کودکان زیر 5 سال که مستقیما نمی توانند از محفظه مخصوص استفاده کنند از محفظه همراه با ماسک استفاده می گردد. در این حالت برای استفاده به جای آنکه قسمت دهانی داخل دهان بیمار قرار گیرد ماسک به طور محکم روی دهان و بینی کودک قرار می گیرد.

**چند نکته مهم:**

* برای جلوگیری از رشد قارچ در دهان و حلق، پس از استفاده از اسپری، دهان و گلو را با آب بشویید.
* هفته ای یک بار محفظه مخصوص را با آب گرم و مقدار کمی مایع پاک کننده، شستشو داده و در هوای آزاد خشک کنید.
* به منظور پیشگیری از تجمع گرد و غبار، در پوش قسمت دهانی محفظه را به هنگام عدم استفاده ببندید.
* بهتر است محفظه هر 12-6 ماه یکبار تعویض شود.

داروهای استنشاقی به شکل مختلفی ساخته شده اند که هر یک روش استفاده متفاوتی دارد. آگاهی از نحوه استفاده از این داروها اهمیت زیادی دارد.

**اسپری یا افشانه (MDI)**

استفاده از اسپری با محفظه مخصوص در همه سنین توصیه می شود ولی چنانچه دسترسی به محفظه مخصوص وجود نداشت، استفاده صحیح از اسپری به روش زیر صورت می گیرد:

1. اسپری را به خوبی تکان دهید و درپوش آن را بردارید.
2. قسمت دهانی اسپری را در فاصله 3 سانتی متری، جلوی دهان باز قرار دهید.
3. ابتدا با بازدم عمیق ریه ها را از هوا خالی کنید و ضمن آنکه شروع به دم آرام و عمیق می کنید مخزن فلزی را فشار دهید تا دارو آزاد شود و تا حدامکان عمل دم ادامه یابد. سپس 5 تا 10 ثانیه یا هر چقدر که می توانید نفس را نگه دارید و پس از آن نفس خود را به آرامی خارج سازید.
4. اگر نیاز به پاف دوم بود، پس از 30 ثانیه مراحل فوق را تکرار کنید.

**دکتر مریم یزدی زاده**

**رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر**

**معاونت بهداشت استان**