

آموزش کامل استفاده صحیح از اسپری دهانی (استنشاقی)

چرا روش صحیح استفاده مهم است؟
اسپری‌های تنفسی فقط زمانی مؤثرند که دارو به عمق ریه‌ها برسد.

اگر روش استفاده درست نباشد:

- دارو اثر کافی ندارد.
- علائم بیماری کنترل نمی‌شود.
- عوارض بیشتر می‌شود.
- مقدار زیادی از دارو در دهان یا گلو می‌ماند.

انواع اسپری‌های تنفسی (به زبان ساده)
معمولاً دو نوع اصلی دارید:

۱. گشادکننده راه‌های هوایی → کمک می‌کند نفس راحت‌تر بکشید (اثر سریع)
۲. ضد التهاب یا کورتونی → التهاب ریه را کم می‌کند (اثر تدریجی و پیشگیری)

اگر هر دو را دارید:

- ۱- اول اسپری گشادکننده
- ۲- بعد از چند دقیقه اسپری کورتونی

آماده‌سازی قبل از استفاده:

قبل از هر بار مصرف:

- * اسپری را ۳ تا ۴ بار تکان دهید.
- درپوش را بردارید.
- * داخل قطعه دهانی را از نظر تمیز بودن بررسی کنید.
- * اگر اولین بار است یا بیش از یک هفته استفاده نکرده‌اید → یک پاف در هوا بزنید.

مراحل صحیح استفاده (خیلی مهم)

۱. صاف بنشینید یا بایستید.
۲. یک نفس عمیق بیرون بدهید تا ریه‌ها خالی شود.
۳. قطعه دهانی را داخل دهان بگذارید و لب‌ها را محکم ببندید.
۴. همزمان با فشار دادن اسپری، آهسته و عمیق نفس بکشید.
۵. اسپری را خارج کنید.
۶. نفس خود را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید.
۷. به آرامی نفس بکشید.
- ۸.

اگر پاف دوم لازم است:

۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید و مراحل را تکرار کنید.

بعد از مصرف اسپری چه کار کنیم؟

- * اگر اسپری کورتونی است → دهان را با آب بشویید و آب را بیرون بریزید.
- * قطعه دهانی را تمیز کنید.
- * درپوش را ببندید.

شستن دهان باعث جلوگیری از:

- عفونت قارچی دهان
- خشونت صدا
- سوزش گلو

استفاده از اسپری با فاصله‌دهنده (Spacer)

اگر هماهنگی دم و اسپری برایتان سخت است، پزشک ممکن است فاصله‌دهنده بدهد.

مزایا:

- داروی بیشتری وارد ریه می‌شود.
- استفاده راحت‌تر است.
- عوارض دهانی کمتر می‌شود.

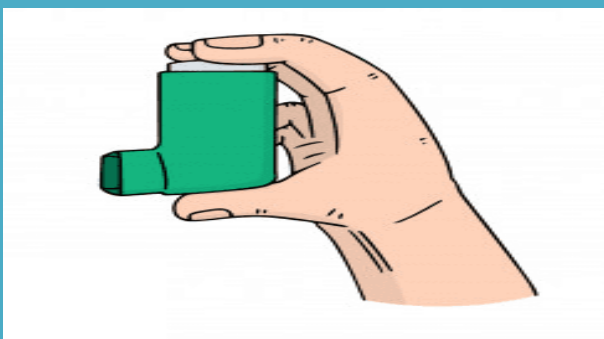
روش کلی:

۱. اسپری را به فاصله‌دهنده وصل کنید.
۲. یک پاف داخل آن بزنید.
۳. دهان را روی ماسک یا دهانه بگذارید.
۴. آرام و عمیق نفس بکشید.



بیمارستان امام هادی(ع) فرشبند

آشنایی با روش صحیح استفاده از اسپری دهانی



تهیه کننده: واحد آموزش بیمار

تایید کننده: دکتر دلگرم (متخصص داخلی)

سال تهیه: زمستان ۱۴۰۴

سال بازنگری: زمستان ۱۴۰۸

کد: IM-HED-239-00

منابع:

1. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention [Internet]. 2024 update. Available from: <https://ginasthma.org> [cited 2026 Feb 16].
2. National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Asthma Care Quick Reference: Diagnosing and Managing Asthma [Internet]. Bethesda (MD): NIH; Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov> [cited 2026 Feb 16].
3. World Health Organization (WHO). Chronic respiratory diseases: asthma and inhaler use [Internet]. Geneva: WHO; Available from: <https://www.who.int> [cited 2026 Feb 16].

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر هر کدام از این موارد رخ داد:

- ⚠️ نیاز بیشتر از حد معمول به اسپری
- ⚠️ بدتر شدن تنگی نفس
- ⚠️ خس خس مداوم
- ⚠️ بیدار شدن شبانه به علت تنگی
- ⚠️ تب یا عفونت دهان
- ⚠️ اثر نکردن دارو

نکات مهم زندگی روزمره

- ✓ دارو را منظم مصرف کنید حتی اگر حالتان خوب است.
- ✓ اسپری اورژانسی را همیشه همراه داشته باشید
- ✓ قبل از غذا استفاده ممکن است تنفس را راحت تر کند.
- ✓ در بارداری یا شیردهی با پزشک مشورت کنید.

چک لیست سریع برای بیمار

قبل از مصرف:

- تکان دادن اسپری
- بازدم کامل

هنگام مصرف:

- لبها محکم دور دهانه
- فشار اسپری + دم عمیق
- نگه داشتن نفس

بعد از مصرف:

- شستن دهان (در صورت نیاز)
- بستن درپوش

اشتباهات شایع بیماران

- * نفس نکشیدن همزمان با اسپری
- * خیلی سریع نفس کشیدن
- * نگه نداشتن نفس بعد از مصرف
- * تکان ندادن اسپری
- * نشستن دارو روی زبان به جای ورود به ریه
- * نشستن دهان بعد از اسپری کورتونی

تمیز کردن اسپری

- ✓ هفته‌ای یک بار تمیز شود.
- ✓ قطعات پلاستیکی با آب ولرم شسته و خشک شود.
- ✓ مخزن فلزی در آب قرار داده نشود.

نگهداری صحیح

- دور از گرما و نور مستقیم خورشید
- سوراخ نشود و نسوزد
- دور از دسترس کودکان
- در دمای معمولی اتاق

عوارض احتمالی (معمولاً خفیف)

ممکن است ایجاد شود:

- خشکی دهان
 - تحریک گلو
 - گرفتگی صدا
 - لرزش دست (در برخی اسپری‌ها)
- اگر این موارد شدید یا مداوم بود → پزشک را مطلع کنید.