



المصدر: Zeichnungen ÄZQ; Foto Kirchheim-Verlag;

الاستنشاق الصحيح في حالة الربو و إ.ر.م

◀ جبهة الاستنشاق

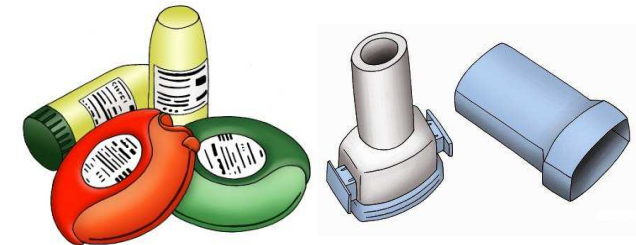
هناك العديد من أجهزة الاستنشاق التي تختلف كثيراً سواء من خلال طريقة الاستعمال أو من خلال السلبيات و الإيجابيات التي تقدمها. الأجهزة الأكثر شيوعاً هي البخاخات (أجهزة الإرداذ) و أجهزة استنشاق البودرة.

أمثلة عن البخاخات:

■ عند استعمال البخاخ يتم رش الدواء على شكل قطرات دقيقة و كثيرة. يمكنك استعمال البخاخ سواء بالضغط على العلبة، أو عن طريق الاستنشاق بعمق، في حالة إذا كان البخاخ لا يستعمل باليد.

يجب أن يكون الاستنشاق متناسقاً تماماً مع خروج الدواء من البخاخ. أي عليك أن تضغط على العلبة و أن تستنشق في الوقت عينه.

أمثلة لأجهزة استنشاق البودرة:



■ عند استعمال جهاز استنشاق البودرة، يصل الدواء إلى المجاري التنفسية على شكل جزيئات بودرة دقيقة. لا ضرورة هنا لأن يكون هناك تناسق بين حركة اليد التي تولد الضغط و الاستنشاق. يُعتبر جهاز استنشاق البودرة ملائماً لحالتك فقط إذا كنت قادراً على الاستنشاق بقوة كافية، حيث يتطلب استخدامه قوة استنشاق أعلى بوضوح بالمقارنة مع أجهزة الإرداذ.

عزيتي المريضة، عزيتي المريض،

أنت مصاب بمرض رئوي مزمن - الربو أو إ.ر.م (يطلق عليه بالألماني: مرض الرئة المُصِيق للمجاري التنفسية بشكل دائم) - و لهذا السبب تستنشق أدوية. تتعلّق فعالية هذه الأخيرة كثيراً بكيفية استعمالك لجهاز الاستنشاق. تجد فيما يلي معلومات و نصائح تتعلّق بطريقة استخدام أجهزة الاستنشاق الخاصة بأدوية المجاري التنفسية.

◀ كيفية التنفس

لتفهم جيداً آلية عمل الأدوية التي تأخذها سيكون ضرورياً أن تتعلم آلية التنفس „العادي“: تظهر الرئة على شكل شجرة مقلوبة و تمثل القصبة الهوائية جذعها. من هناك يصل الهواء عبر غصنين كبيرين رئيسيين (قصبتين) و عدد كبير من الفروع الصغيرة - القصبيات - إلى „أوراق هذه الشجرة“ أي الأسناخ الرئوية. و من هناك ينتقل الأكسجين إلى الدم. لهذا من الضروري أن يتدفق هواء التنفس إلى الأسناخ الرئوية من دون أي عائق. تكون المجاري التنفسية - القصبيات - في حالة الربو و إ.ر.م بسبب الالتهاب ضيقة مؤقتاً (الربو) أو دائماً (إ.ر.م) مما يعيق هواء التنفس من التدفق إلى و من الرئة.

◀ أدوية للاستنشاق

يتم إذن، في حالة الربو و إ.ر.م استنشاق الأدوية التي تُوسّع المجاري التنفسية (موسعات القصبات)، و الأدوية المثبّطة للالتهاب (مستحضرات الكورتيزون).

و لأن أدوية الاستنشاق غالباً ما يظهر مفعولها على الأعضاء التي هي في حاجة لها - أي المجاري التنفسية - فإنه من السهل تحمّلها على شكل حبات الدواء الملائمة و التي تحوي نفس المادة الفعالة. لهذا السبب من الممكن أن تكون جرعة هذه الحبات منخفضة و بالتالي الآثار الجانبية المحتملة أقل. أنظر إرشادات المريض (المربع على الوجه الثاني للورقة) لمزيد من المعلومات الدقيقة بخصوص كل دواء على حدة.

◀ ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً

عليك أن تتعلم "الاستنشاق" الصحيح للدواء بما يضمن وصوله إلى القصيبات الصغيرة لينتج تأثيره المطلوب. يمكنك على سبيل المثال المشاركة في برنامج تدريبي للمرضى أو السؤال عن معلومات الاستخدام في الصيدلية التي تشتري منها الجهاز. يمكنك الحصول أيضاً على معلومات إضافية من النشرة الطبية الموجودة داخل علبة الدواء. سيسانك طبيبك طبعاً بشكل رئيسي. اسأل طبيبك عما يلي:

- لماذا يعتبر جهازك الجهاز الملائم لك.
 - أي غطاءات أو أغلفة يجب أن تُزال قبل الاستعمال.
 - هل يجب رج الجهاز قبل الاستعمال
 - هل يجب تنظيف الجهاز و كيف يُنظف
 - متى و كيف يجب تعبئة الجهاز
 - كيف تعرف أنه عليك استبدال الجهاز
 - ما هي وضعية الجسم عند الاستنشاق
 - كيف تتنفس خلال استعمال الجهاز
- استعرض لطبيبك مراراً كيف تستعمل الجهاز – حتى تتأكد من صحة الاستعمال.

◀ الاستنشاق الصحيح

بالرغم من أن الاستنشاق يبدو سهلاً، إلا أن تعلم الطريقة الصحيحة يبقى ضرورياً. فيما يلي مثال لكيفية استخدام البخاخ:

- إنزع الغطاء
- رجّ الجهاز جيداً
- أخرج الهواء كلياً من الصدر
- ضع المبيسم في الفم و
- أغلق عليه جيداً بالشفيتين و الأسنان
- عند الاستنشاق: أرجع رأسك قليلاً إلى الوراء
- استنشق بتناسق و بعمق
- استنشق و اضغط على العبوة في نفس الوقت
- استنشق بعمق عبر المبيسم
- اكرم النفس لمدة خمس إلى عشر ثوان حتى يصل الدواء إلى الرئتين
- قم بالزفير ببطء و عبر الأنف قدر الإمكان
- أعد الغطاء إلى موضعه



◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة وهي تلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض، الربو.

روابط لمعلومات إضافية
إرشادات المريض، الربو:

www.versorgungsleitlinien.de/patienten

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

الاتصال بالمساعدة الذاتية

لتتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):
03031018960، الهاتف: www.nakos.de

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج بلغة من السهل أن يفهمها أي شخص عادي. و تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب وطرق الفحص والعلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة "إرشادات الرعاية الوطنية") و صياغات المرضى المعنية النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الفاكس: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de

