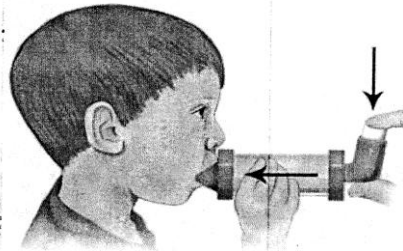
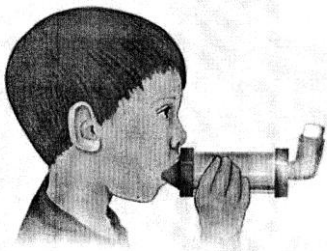


۲. پس از برداشتن درپوش اسپری قسمت دهانی آن را به انتهای آسم یار وصل کنید .



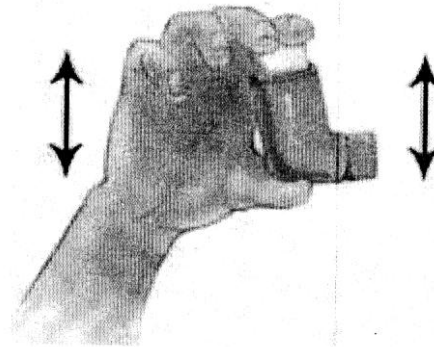
۳. ابتدا یک بازدم عمیق انجام دهید. سپس قسمت دهانی آسم یار را بین دندانهای خود بگیرید. با به هم فشردن لبها از خروج هوا از اطراف دهان جلوگیری کنید



۴. اسپری را فشار دهید تا دارو وارد محفظه آسم یار گردد(هر بار فشار دادن یک پاف محسوب می شود)، سپس با انجام دم عمیق و آهسته دارویی را که وارد فضای درونی آسم یار شده است استنشاق کنید .

- 5- به اندازه کافی مکث کند تا کنترل مجدد را به دست آورد.
- 6- از او بخواهید مجدداً از راه بینی تنفس سریع و کوتاه بکشد.
- 7- چنانچه بیمار عمل جراحی داشته باشد در حین سرفه محل عمل، محکم با بالش یا پتو حمایت کند.
- 9- استراحت کند .

راهنمای استفاده از آسم یار در تجویز داروهای استنشاقی (انواع اسپری)



۱. قبل از مصرف اسپری را تکان دهید

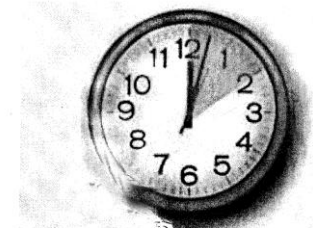
## آموزش تنفسی موثر

### آموزش تنفس لب غنچه ای:

- 1- بیمار را در وضعیت راست بنشانید.
  - 2- از بیمار بخواهید دهان خود را ببندد، از طریق بینی دم عمیق انجام دهد.
  - 3- در حالی که لب های خود را به حالت غنچه ای (سوت زدن) در آورده بازدم بلند کند.
  - 4- به بیمار بگوئید طوری نفس خود را خارج نماید که زمان بازدم حداقل دو برابر دم باشد (2ثانیه دم، 4 ثانیه بازدم)
- آموزش سرفه موثر:
- 1- وضعیت راست، نشسته و پاهای خود را به داخل شکم کمی خم کنید.
  - 2- نفس عمیق بکشد.
  - 3- نفس خود را 2 ثانیه حبس کند.
  - 4- فقط دوبار سرفه کند (اولی شل شدن، دومی برای حرکت ترشحات)



© Healthwise, Incorporated



۵. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه هوای دمی را در ریه خود نگهدارید  
و سپس به آرامی بازدم انجام دهید .

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

موضوع :

آموزش بیماران  
تنفسی در منزل

«بخش ICU»