

خيارات الاستنشاق

هل تعلم أنه من خلال تحكمك في حالة الرئة بشكل جيد، يمكنك الشعور أنك في أفضل حالاتك وستساعد البيئة؟

1

استخدم أجهزة الاستنشاق الخاصة بك على النحو الموصوف

إن استعمال أجهزة الاستنشاق كما هو موصوف، حتى لو كنت تشعر بحال جيدة، أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل رئتيك. إذا كنت تعاني من الربو، فإن استعمال جهاز الاستنشاق كل يوم على النحو الموصوف، سيقلل الالتهاب والتورم في القنوات الهوائية. فإن ذلك سيقلل من خطر الإصابة بأعراض الربو ونوباته. إذا كنت مصابًا بمرض الانسداد الرئوي المزمن أو أي حالة رئوية أخرى، وجرى وصف جهاز استنشاق وقائي لتستعمله بانتظام، فمن المهم أن تستعمله على النحو الموصوف. يمكن أن يساعدك ذلك في التحكم في الأعراض، وتقليل خطر حدوث تهييج. إذا جرت إدارة حالتك بشكل جيد، فستستعمل عددًا أقل من أجهزة الاستنشاق (أو أجهزة الاستنشاق "المنقذة") للتعامل مع الأعراض، وهو أمر مفيد لك، كما سيساعد على تقليل انبعاثات الكربون.

طبّق طريقة الاستنشاق الصحيحة

إن تطبيق الطريقة الصحيحة في كل مرة تستعمل فيها أجهزة الاستنشاق، يعني أن المزيد من الدواء يذهب مباشرة إلى رئتيك، وهو ما تحتاجه. إن ذلك يقلل من الأعراض، ويمنع الآثار الجانبية، ويخفّض هدر الأدوية.

2



زر موقع "Asthma + Lung UK" الإلكتروني للتحقق من طريقة استعمالك لجهاز الاستنشاق

3

قم بالتغيير إلى جهاز استنشاق منخفض الكربون، تحت إشراف أخصائي الرعاية

تستخدم بعض أجهزة الاستنشاق غازات دفيئة قوية لدفع الدواء إلى رئتيك. وعلى الرغم من أنها آمنة جدًا بالنسبة لك، إلا أن هذه الغازات تشكل حوالي 3% من إجمالي البصمة الكربونية لـ "NHS". يمكنك مناقشة التغيير إلى جهاز استنشاق منخفض الكربون مع طبيبك أو ممرض الجهاز التنفسي أو الصيدلي.

من المهم أن تستمر في أخذ جهاز الاستنشاق الحالي أثناء التفكير في التغيير إلى جهاز استنشاق منخفض الكربون. من خلال إدارة حالة الرئة بشكل جيد، فإنك تفيد نفسك والبيئة.

في حال إذا كنت قد غيرت أجهزة الاستنشاق بالفعل

فإن أفضل جهاز استنشاق بالنسبة لك، هو ما يعمل جيدًا. إن تأثير التغيير إلى جهاز استنشاق منخفض الكربون جيد مع معظم الأشخاص، ولكن إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية، أو الاتصال بخط المساعدة الخاص بـ "Asthma + Lung UK". حيث يمكنك الوصول إلى ممرضهم الودودين، ومستشاري الرعاية الصحية على رقم (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة الـ 9 صباحًا، وحتى الـ 5 مساءً). **03002225800**



اكتشف المزيد حول التغيير إلى
جهاز الاستنشاق منخفض الكربون

4

اطلب من الصيدلية المحلية التخلص من أجهزة الاستنشاق المستعملة

لا تلق بأجهزة الاستنشاق المستعملة في سلة المهملات - بدلاً من ذلك، اصطحبها إلى الصيدلية المحلية للتخلص منها في المرة القادمة التي تزورها فيها. سيتخلصون منها بأكثر الطرق الصديقة للبيئة.



تفضل بزيارة صفحة خيارات أجهزة الاستنشاق في "Asthma + Lung UK" للحصول على مزيد من المعلومات والنصائح والدعم.

يعمل كل من "Asthma + Lung UK"، و"ي في NHS England" شراكة لدعمي فك إجراء تغييرات تمكك من العيش بشك ألضف مع حالة رئتيك، إلى جنبنا مساعدة البيئة ي ذات الوقت.