

## خيارات الاستنشاق

يعمل كل من "Asthma + Lung UK"، و" NHS England" في شراكة لدعمك في إجراء تغييرات يمكنك من العيش بشكل أفضل مع حالة رئتيك، إلى جانب مساعدة البيئة في ذات الوقت.

فيما يلي أربعة أشياء سريعة وبسيطة، يمكنك القيام بها لتحسين صحة رئتيك، ومساعدة البيئة في ذات الوقت:

### استعمل جهاز الاستنشاق الوقائي يوميًا، كما هو موصوف.

إن استعمال جهاز الاستنشاق الوقائي سيساعدك على تجنب نوبة الربو أو تهيج مرض الانسداد الرئوي المزمن. سيساعدك تجنب نوبة الربو أو تهيج مرض الانسداد الرئوي المزمن على البقاء بصحة جيدة بعيدًا عن المستشفى، حيث ستتعرض الأعراض، وستحتاج إلى استخدام عدد أقل من أجهزة الاستنشاق بشكل عام. إن ذلك جيد لك وللبيئة

[اطلع على المزيد حول كيفية قيام جهاز الاستنشاق الوقائي بتقليل خطر الإصابة بأعراض الربو أو نوباته.](#)

[تعرف على أجهزة الاستنشاق المختلفة المستخدمة في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن.](#)

### طَبِّق طريقة الاستنشاق الصحيحة

إن تطبيقك لطريقة الاستنشاق الصحيحة في كل مرة تستعمل فيها أجهزة الاستنشاق لأمر مهم حقًا. فعلى سبيل المثال؛ في حال تطبيقك الطريقة الصحيحة في كل مرة تستعمل فيها جهازك للاستنشاق الوقائي أو الاستنشاق، ستتعرض احتمالية حاجتك إلى جهاز الاستنشاق أو جهاز الاستنشاق للتعامل مع الأعراض.

[لست واثقًا من أفضل طريقة للاستنشاق؟ من السهل والسريع التحقق من ذلك من خلال مشاهدة مقطعنا المصور القصير حول طريقة الاستنشاق أو التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في الصيدلية أو عيادة التخصص.](#)

إذا كنت تستعمل أجهزة الاستنشاق المزودة بمقياس للجرعات موزونة الضغط "pMDI"، فقد ترغب أيضًا في التفكير في استعمال المبعاد. إن استعمال المبعاد يساعد في وصول الكمية المناسبة من الدواء إلى رئتيك عند الحاجة. مما يساعد بدوره في تقليل الآثار الجانبية، وتقليل هدر الدواء. كما وقد تجد أنه من الأسهل تناول دوائك باستعمال المبعاد.

ومع ذلك، إذا كنت تستخدم جهاز استنشاق المسحوق الجاف (DPI)، (أو جهاز الاستنشاق بالرداذ الناعم (SMI))، فلن تحتاج إلى استخدام المبادئ.

اطلع على المزيد حول [المبادئ](#)، بما في ذلك كيفية استخدامها.

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

في المرة القادمة التي تزور فيها طبيبك أو ممرض الجهاز التنفسي أو الصيدلي، تحدث معهم حول التغيير إلى جهاز استنشاق أكثر ملاءمة للبيئة.

[أجهزة الاستنشاق منخفضة الكربون ولماذا هي أفضل للبيئة](#) اكتشف المزيد حول

إذا كان لديك أي أسئلة حول تغيير جهاز الاستنشاق. "[Asthma + Lung UK](#)" خط المساعدة الخاص بـ يمكنك أيضًا التحدث إلى يمكن التواصل مع متخصصي تربية الجهاز التنفسي الودودين ومستشاري الرعاية الصحية على 03002225800 (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا وحتى 5 مساءً)

## أعد أجهزة الاستنشاق المستعملة إلى الصيدلية المحلية للتخلص منها

لا تلق بأجهزة الاستنشاق المستعملة في سلة المهملات - بدلاً من ذلك، اصطحبها إلى الصيدلية المحلية للتخلص منها في المرة القادمة التي تزورها فيها. وذلك حتى يتخلصوا منها بأكثر الطرق حفاظًا على البيئة، مما سيحدث فرقًا فيها.

اطلع على المزيد حول التخلص من أجهزة الاستنشاق على [كيف تؤثر أجهزة الاستنشاق على صحة البيئة](#).

هل أنت قلق أو متخوف بشأن تغيير أجهزة الاستنشاق؟ ألق نظرة على نصيحتنا بشأن [ميعاد تغيير أدوية الربو](#).