



## Ti liv #5: JWENN PLIS BENEFIS NAN MEDIKAMAN OU POU RALE YO

Anpil nan medikaman ke nou itilize pou trete opresyon yo bay sou fòm espre, poud, oswa vapè dlo ki dwe aspire pou gen yon efè. Lè w pran medikaman an pa rale vle di ke plis medikaman rive kote pwoblèm nan ye nan opresyon—pasaj lè yo (tib bwonch) nan poumon yo—epi mwens efè segondè medikaman dezagreyab gen chans rive parapò a medikaman pou vale yo.

Sepandan, fè medikaman an soti nan yon aparèy ki nan men yon moun rive sifas la nan dè milye de tib bwonch nan poumon yo pa toujou fasil. Nan anpil ka, li mande pou kowòdone mouvman men ak aksyon respirasyon ki ka difisil pou metrize. Nan bwochi sa a nou revize kijan pou w jwenn plis nan medikaman an—ak plis benefis—lè w ap pran medikaman pa wout aspire a.

### Inalatè ki Mezire Dòz ("Puffer mwen")

Nou kòmanse ak yon diskisyon sou medikaman yo bay nan yon inalatè ki mezire dòz, yo rele souvan yon "ponp espre" oswa yon "puffer" (nou ka rele li yon flitè). Medikaman an nan yon bwat metal ki chita andedan yon etwi plastik. Pou delivre medikaman an, peze bwat la (epi lage l) tout andedan etwi li a. Depi nan bouch ponp lan li voye yon espre ki gen menm kantite medikaman chak fwa (kidonk, yon "dòz mezire"). Anvan peze bwat la pou lage medikaman an, li enpòtan pou souke l youn oswa de fwa pou medikaman an ka melanje byen nan bwat la; epi, asire w ke ou retire bouchon an ki kouvri bouch la. Si dispozitif la kenbe byen, bouch li a ap anba. Pifò moun jwenn li pi fasil pou kenbe aparèy la ant dwèt bouwo ak gwo pous, youn sou tèt bwat metal la, lòt la anba etwi plastik la jis deyè bouch la.

Kle a pou bon itilizasyon inalatè sa yo se rale espre ki soti nan bouch inalatè a byen fon nan poumon yo epi sou tib bwonch yo. Nou rekòmande pou ou mete bouch ak dan ou byen sere alantou bouch inalatè a.

### Yon Apwòch Twa Etap

Premyèman, peze inalatè a epi kòmanserale souf moman ke a voye espre a. Respire nan bouch ou, pa nan nen ou. Si w tann twò lontan pou w rale souf apre w fin peze inalatè a, w ap pèdi anpil nan medikaman ki rete sou lang ou ak bouch ou olye ke yo rale li sou tib respiratwa ou. Nan lòt ekstrèm la, si ou respire pwofondman anvan w voye espre a, ou p ap gen ase souf ki rete pou rale medikaman an sou tib bwonch yo. Kidonk, fè li nan bon moman an, nan menm tan an ke w ap peze desann sou bwat la, kòmansè rale souf tou.

Dezyèmman, respire dousman. Li pran tan pou distribye medikaman an nan plizyè milye tib

## Jwenn Plis Benefis nan Medikaman Ou Pou Rale

bwonch yo. Yon souf twò vit ap mete pi fò nan medikaman an sou do gòj la ak nan anlè anndan pasaj respiratwa yo sèlman. Eseye pa prese pandan w ap respire; li ta dwe pran apeprè 3-4 segonn pou rale yon souf plen, dousman.

Twazyèmman, kenbe souf ou pou kèk segond nan fen gwo souf lan an. Si ou lage souf ou imedyatman, w ap pèdi kèk nan medikaman an nan sa ou te aspire a. Bay medikaman an yon chans pou li chita sou tib respiratwa yo pa kenbe souf ou pou apeprè 5 segonn anvan ou lage souf ou.

Li pa nesèsè pou tann yon minit ant nway yo. Moman ke ou fin rale yon souf apwofondi, ou pare pou kontinye ak pwochen an.

## Sèvi ak Dispozitif pou Ede Inalasyon oswa "Espasè"

Founisè medikal ou a ka rekòmande pou w sèvi ak yon aparèy senp, ki rele "espasè", ak inalatè ki mezire dòz ou a. Anjeneral yo vini nan fòm yon tib kre, ak yon bouch nan yon bout ak yon kote pou mete inalatè ki mezire dòz ou a (ak kouvèti bouch li retire) byen fikse nan lòt bout la. Espasè yo konnen nan literati medikal yo kòm "chanm ki kenbe ak valv," konsèp la se ke medikaman an pral rete nan chanm lan pou yon oswa de segond, ap tann ou aspire medikaman an soti nan chanm lan apwofondi.

Espasè yo gen de avantaj: souvan yo amelyore kowòdinasyon ant livrezon medikaman an soti nan inalatè a ak aspire li sou tib bwonch yo; epi yo redwi kantite medikaman ki rete nan bouch ou ak nan gòj ou. Gen plizyè kalite aparèy ki disponib, tankou *Aerochamber®*, *Optichamber®*, ak *Vortex®*.

Nou ankouraje w sitou pou w sèvi ak yon espasè si w ap resevwa yon medikaman esteroyid pou aspire nan inalatè ki mezire dòz ou a (gade ti liv Sant Opresyon (Asthma Center) Mass General Brigham, [Opresyon ak Estewoyid pou Aspire](#)). Gen lè lè w ap itilize yon espasè, pati nan espres medikaman an ki ta nòmalman pepoze sou lang ou ak dèyè gòj ou a ap depoze kounye a nan chanm lan, pandan medikaman an ki vize tib bwonch ou toujou rive byen fon nan poumon ou. Lè w minimize medikaman esteroyid ki depoze nan bouch ou ak gòj ou, ou diminye risk pou efè segondè, patikilyèman enfeksyon chanpiyon (kandida) ki rele "chankalèt".

Pwosesis pou sèvi avèk espasè pou aspire medikaman an senp. Ploge bouch inalatè ou a nan yon bout. Retire kouvèti bouch espasè a. Kenbe inalatè ou a kòm dabitid, ant gwo pous ak dwèt endèks. Answit, ak bouch ou ak dan peze byen alantou bouch espasè a, lè w fin flite medikaman an nan chanm lan, rale lè a (ak medikaman) soti nan chanm lan tou dousman. Anpil espasè gen yon siflèt entegre ki sone lè ou respire twò vit - se yon souf kal dousman, pwofon ki pi bon.

Malgre ke li tante pou ranpli espasè ou a ak de oswa plis dòz medikaman epi pran yon gwo souf, metòd sa a pa mache byen. Sèvi ak yon souf pou chak nway medikaman ou.

## Inalatè Poud Sèk yo

Yon sistèm livrezon altènatif pou medikaman opresyon se inalatè poud sèk la. Inalatè poud sèk

## Jwenn Plis Benefis nan Medikaman Ou Pou Rale

pa enplike okenn espre ak presyon. Medikaman an, nan fòm yon poud fen fen, se pou rale nan poumon yo avèk fòs souf yon moun. Se poutèt sa, yon avantaj li gen sou inalaté ki mezire dòz se ke pa gen okenn nesosite pou kowòdone distribisyon medikaman ak respirasyon ou. Lè bouch aparèy plastik la louvri epi lage medikaman an prepare, moun nan ap tou senpleman sele bouch ak dan li alantou bouch aparèy la epi li rale yon souf fò, fiks, rale poud ki soti nan aparèy la byen fon nan poumon yo. Menm jan ak inalaté ki mezire dòz, pran yon souf long, kal, epi kenbe souf ou pou apeprè 5 segonn pou kite medikaman an rete sou pasaj yo anvan ou lage souf ou.

Kontrèman ak inalaté ki mezire dòz, inalaté poud sèk pa bezwen souke anvan chak itilizasyon, epi yo pa ka itilize ak aparèy espasè.

Inhalaté poud sèk vini nan yon varyete diferan fòm ak desen. Gen kèk ki pare pou lage pwochen dòz medikaman an tou senpleman pa rale kouvèti bouch aparèy la sou yon bò oswa tòde epi wete yon kouvèti plastik. Gen lòt ki mande yon etap adisyonèl ki se glise yon levye sou yon bò oswa tòde yon wou nan baz li nan yon bò epi tounen nan lòt bò. Founisè medikal ou, edikatè opresyon, oswa famasyen ka montre w kijan pou w itilize aparèy poud sèk espesifik ou a; oswa si ou gen aksè entènèt, gen yon demonstrasyon videyo ki disponib fasilman.

Medikaman ki disponib kòm fòmilasyon poud sèk yo enkli bronchodilatator, albuterol (ProAir®); plizyè estewoyid pou respire (*Armonair®*, *Arnuity®*, *Asmanex®*, *Flovent®*, and *Pulmicort®*); estewoyid pou respire konbine avèk yon bronkodilatatè beta-agonis ki dire lontan (*Advair®*, *AirDuo®*, *Breo®*, ak *Wixela®*); ak inalaté twa-an-yon ki konbine yon esteroyid pou aspire, yon bwonkodilatatè beta-agonis ki dire lontan, ak yon bwonkodilatatè antagonis muskarinik ki dire lontan ki rele (*Trelegy®*).

Yon aparèy sanble tankou yon ibrid ant yon inalaté ki mezire dòz ak yon inalaté poud sèk. Beclomethasone esteroyid pou aspire a (*Qvar®*) se yon inalaté ki mezire dòz, men espre a lage pa lè w peze bwat la nan etwi li. Olye de sa, tankou yon inalaté poud sèk, medikaman an lage sèlman lè ou gen bouch ou ak dan alantou bouch aparèy la epi pran yon souf. Aparèy la santi lè w rale souf ou antre epi sèlman lè sa a, li lage espre a. Yo rele sa yon inalaté dòz mezire "aksyone pa souf".

## Inalaté Vapè Dous

Gen yon twazyèm kalite inalaté, yo rele yon inalaté vapè dous. Lè yo aktive, medikaman ki pral aspire yo lage kòm yon vapè pandan apeprè yon segonn edmi. Medikaman ki disponib kòm fòmilasyon vapè dous, tankou tiotropim bwonkodilatatè antagonis muskarinik ki dire lontan (*Spiriva®*), yo itilize pou trete maladi obstriktif pulmonè kwonik (COPD) epi yo pa rekòmande kounye a nan tretman woutin opresyon.

## Kijan Konnen Lè Inalaté W La Vid

Tout inalaté modèn gen yon kontwa dòz entegre. Kontwa dòz la kòmanse ak kantite "nway" oswa espre nan yon aparèy plen epi konte desann jiskaske li vid. Gen kèk ki nimerik, ki ba ou

## Jwenn Plis Benefis nan Medikaman Ou Pou Rale

kantite egzak nway ki rete nan aparèy ou an. Gen lòt ki gen yon flèch endikatè ki montre yon ti jan apeprè kantite dòz ki rete a. Li enpòtan pou w idantifye ki kontè dòz aparèy inalatè ou a gen epi veye ofilditan. Ou ka gen sans ke w ap resevwa yon espre menm lè endikatè a li zewo, men gen plis chans w ap resevwa sèlman espre san okenn medikaman ladan l. Lè kontwa dòz la endike zewo dòz ki rete, aparèy la pa gen medikaman. Tan pou yon renouvèlman medikaman!