

# 你真的会用吸入器吗？哮喘药物的正确使用姿势大揭秘

张德森

都江堰市人民医院呼吸科 611830

〔中图分类号〕R97 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-077-01

各位小伙伴，不知道你们有没有遇到这样的情况：哮喘发作时，手忙脚乱拿出吸入器，喷了一通后却觉得效果一般，甚至有点怀疑这“神奇小喷雾”是不是不灵了。其实啊，很可能是因为你没用对姿势！今天，咱们就聊聊这个问题，帮大家理清哮喘药物吸入器的正确打开方式。

首先，让我们先认识一下吸入器——这个小小的设备时常被你夹在包包里的某个角落，关键时刻，可是它来帮你稳住呼吸、大显身手的。它通过把药物微粒喷入我们的气道，直接作用于呼吸系统，用来控制哮喘症状。但是，前提是你得正确使用它。

咱们先辨别一下吸入器的“身份”，其实它有不同的“种类”，常见的主要包括干粉吸入器、定量气雾剂吸入器和储雾罐辅助装置。每种吸入器的使用方法有所不同，但总的原则是一样的：确保药物能够充分进入肺部，发挥其应有的作用。

在正式操作之前，记住要做一件非常重要的事——漱口，尤其是对于使用含激素类药物的吸入器，这一步非常关键。漱口可以减少药物残留在口腔，引起不必要的副作用。之后就可以开始操作了。

使用定量气雾剂吸入器时，首先摇匀吸入器，这样才能保证药物均匀混合。接着，深呼一口气，然后将气息完全呼出。把吸嘴放入口中，紧闭双唇，确保没有漏气，用手按压吸入器的同时，用力吸气。这个时候要注意，按压和吸气必须同步，否则药物很容易浪费或吸入不完全。吸入药物后，记得屏住呼吸 5~10 秒，再慢慢呼出，这有助于药物充分吸入肺部。

对于干粉吸入器，步骤有所不同。使用前要注意，不要随意晃动或摇动吸入器，以免药物散落。打开吸入器盖，按照说明准备药物，然后也是深呼一口气，再把气息完全呼出。将吸嘴放入口中，紧闭双唇，然后用力快速吸气，确保药物进入肺部。吸入完毕，同样需要屏住呼吸几秒钟，再慢慢呼出。

有些小朋友或者第一次使用吸入器的新手，会因为无法很好地同步按压和吸气而感到困惑。这时候，储雾罐辅助装置就派上用场啦。它的作用就是帮助药物从吸入器到达嘴里，并均匀分布，使实际吸入更加简便和高效。使用的步骤和之前类似，只是多了储雾罐，喷药和吸气不用完全同时进行，

不用担心手忙脚乱，比起前两种方式更容易掌握。

但不论是哪一种吸入器，定期检查并保持它的清洁是不能忽略的。例如，定量气雾剂吸入器的喷嘴部分容易堵塞，每隔几天就需要检查一次，必要时用温水清洗；干粉吸入器则要防止受潮，每次使用后要盖好盖子。

还有一个非常重要的大忌，是“随便乱吸”。有些人会觉得，既然药在吸入器里，多吸几次应该会更好，然而这样是不对的！多数吸入器是有用药剂量规定的，过量吸入反而会带来负面影响，甚至有害健康。所以，在使用前，请务必仔细阅读说明书，并遵循医嘱。

家属们的支持和帮助对患者正确使用吸入器也起到关键作用。家人如果能够了解和掌握这些使用技巧，不但能帮助患者在发作时减轻症状，还能在日常生活中提供更多的关心和帮助。

对于那些涉及药物使用的患者，我们还是要提醒大家，没有神药能立马见效，所有的药物都需要通过正确的使用方式来达到效果。这时候，维护好吸入器，掌握正确的使用姿势就是你们的“超级英雄”。使用过程中，耐心和细致是关键，再加上家人的支持和温暖，不仅能控制哮喘发作，日常生活也会更安心和轻松。

在正确使用吸入器之前，让我们先来澄清一些常见的误区，避免引起不必要的困扰和误解。首先，有些人认为，吸入器是不是像普通的喷雾一样，只要随便喷一下就能解决问题。这可是大错特错了。吸入器的设计是为了将药物直接送入呼吸道，达到精准治疗的目的。随便一喷，药物可能只停留在口腔，并没有进入肺部，有效成分也就没有发挥应有的作用。因此，掌握正确的吸入方法是至关重要的，别想着偷懒哦！其次，还有人会认为急性发作时拼命多用吸入器，总能更快缓解症状。事实上，过度使用吸入器不仅无法显著改善症状，还可能带来不良反应，导致心跳加快、头晕等副作用。合适的剂量非常关键，每次使用前务必遵循医生的指示，千万不要超量。

如果你还有其他关于吸入器使用的疑问，欢迎继续关注我们后续分享。愿大家都能掌握这门技能，与哮喘这个“淘气鬼”和平共处，更好地享受生活的每一天！

(上接第 76 页)

之间接受子宫颈癌筛查，但根据个体风险和先前的筛查结果，医生可以为每个人制定个性化的筛查计划。

## 4.2 卵巢癌筛查

卵巢癌筛查不如子宫颈癌筛查那么常规，因为卵巢癌通常在早期时没有明显症状。对于高风险群体，如具有家族史的女性，医生可能会建议更频繁的筛查，可能包括超声波检

查和 CA-125 血液检测。一般来说，定期卵巢癌筛查的频率应根据个体情况和医生的建议而定。

## 4.3 子宫内膜癌筛查

子宫内膜癌筛查通常适用于绝经后的女性。与卵巢癌筛查一样，定期筛查的频率应根据个体情况和医生的建议而定。内窥镜检查通常不需要每年进行，但在有症状或风险因素存在的情况下，医生可能会建议更频繁的检查。