

آسم و فعالیت بدنی در مدرسه

آموزشی



نویسنده: ویلیام و همکاران

مترجم: بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر ورزش

مقدمه

آمادگی جسمانی در درازمدت هدفی مهم برای تمام دانش آموزان است. تقریباً از هر ۱۵ کودک، ۱ نفر آسم دارد و دانش آموزانی که دچار بیماری آسم هستند فعالیت بدنی آنها محدود می شود. بیشتر این محدودیت ها برای کودکان مبتلا به تنگی نفس لازم نیست و باید آنها فعالیت داشته باشند. این مهم برای معلمان کلاس و مربیان تربیت بدنی یک چالش است. «مؤسسه برنامه ملی آموزش و پیش گیری از آسم» به عنوان همکار تلاش دارد خانواده ها، پزشکان و کارکنان مدرسه را برای مدیریت و کنترل بیماری تنگی نفس و فعالیت دانش آموزان به انجام دادن این کار تشویق کند. امیدواریم که این کتاب کوچک و تصاویر آن آسم را مدیریت کند و به طرز متفاوتی عمل کند و به معلمان مدرسه، معلمان تربیت بدنی و مربیان کمک کند تا دانش آموزان برای شرکت مناسب و سالم در ورزش و فعالیت های بدنی کاملاً آماده باشند.

کلیدواژه ها: آسم،
نفس تنگی، مدیریت
آسم و ظرفیت تنفسی.



آسم (تنگی نفس) چیست؟

آسم دارد که باعث بدتر شدن شرایط او می‌شود؛ یعنی افزایش التهاب ریوی و محدودیت در راه‌های هوایی که باعث نفس کشیدن دشوار می‌شود. جدول (۱) نمایانگر بیشترین عوامل تشدیدکننده و شروع‌کننده آسم است.

جدول ۱. عوامل شروع‌کننده تنگی نفس

تمرین: دویدن یا بازی شدید به‌ویژه در هوای سرد
عفونت‌های مجاری تنفسی فوقانی و سرماخوردگی
خندیدن و گریه کردن شدید
حساسیت‌ها (آلرژی): گرده‌های درختان، گیاهان و سبزه‌ها شامل بریدن سبزه‌ها به آهستگی، حیوانات اهلی و وحشی پوشیده از پوست یا پر، گرد و خاک فرش و بالش و مبل، کرم خاکی، سوسک‌های حمام و کپک
محرک‌ها: هوای سرد، بوی تند و اسپری‌های شیمیایی شامل عطرها، رنگ‌ها و مایع تمیزکننده، گچ نرم، چمن و کلوخ، تغییرات آب و هوایی، سیگار و دود تنباکو

کنترل عوامل شروع‌کننده آسم

از بعضی عوامل شروع‌کننده حملات آسم شبیه حیوانات اهلی پوشیده از پر و یا پوست باید دوری کرد، ولی عامل تمرین بدنی که برای سلامتی مهم است، باید کنترل شود تا این که از آن دوری شود.

عمل به ملاحظات

۱. دانش‌آموزان باید عوامل شروع‌کننده آسم را بشناسند و به سرعت آن را حذف کنند. به‌طور مثال نگهداری حیوانات پرار و غیره خارج از محیط کلاس. با دانش‌آموزان برای مدیریت آسم با توجه به راهنمایی‌های برنامه مورد نظر مشورت کنید.
۲. از چوب، کاشی، پلاستیک برای پوشش طبقات به جای استفاده از فرش استفاده کنید.
۳. حفظ برنامه یا کنترل آفت‌ها (شامل محرک‌ها و عطرها) وقتی دانش‌آموزان در فضاهایی هستند که به خوبی هوا تهویه نمی‌شود.
۴. تعدیل و اصلاح برنامه‌ها برای دانش‌آموز آسمی که به‌وسیله هوای سرد و یا گرده‌ها وضعیت آن‌ها بدتر می‌شود. بنابراین ورزش در سالن یا در هنگام ظهر، فعالیت آن‌ها را بیشتر کند.
۵. به دانش‌آموزان برای پیگیری برنامه‌های کنترل آسم شخص کمک کنید. این برنامه‌ها در جهت حفظ و کنترل آسم طراحی شده است.

مدیریت آسم (تنگی نفس)

این برنامه توسط دانش‌آموز و هم‌چنین والدین، ولی، بزرگ‌تر و مراقب سلامتی او ایجاد شده است. این طرح ممکن است به نیاز دانش‌آموزان از اطلاعات مختصری به صورت کارت تشکیل شده باشد و یا بهتر این که به برنامه سلامتی شخصی ایشان وابسته باشد. جدول ۲ شامل چگونگی و شکل محتوایی برنامه‌های آسم است. یک نسخه از برنامه باید در پرونده اداری مدرسه و یا اداره بهداشت و هم‌چنین یک نسخه اضافی در اختیار مربیان و معلمان تربیت‌بدنی باشد. در این برنامه نیز معالجات دارویی بیمار قبل و در خلال و بعد از مدرسه و در هر مکانی که شخص فعالیت می‌کند باید به راحتی در دسترس همه باشد.

آسم یک وضعیت مزمن ریه به همراه التهاب راه‌های هوایی است که به برگشت حملات حاد تنفسی از قبیل سرفه کردن، تنگی قفسه سینه، کوتاه شدن نفس و خس خس کردن منجر می‌شود. این علائم به خاطر آماس ریوی اتفاق می‌افتد که باعث واکنش بیش از حد راه‌های هوایی به واسطه محرک‌هایی چون فعالیت‌بدنی، عفونت تنفسی مجاری فوقانی و حساسیت‌ها است. تماس با این محرک‌ها اغلب به‌عنوان ماشه کشیدن یا جرقه زدن گفته می‌شود و باعث آماس بیشتر و بسته شدن راه‌های هوایی می‌شود.

شدت حملات آسمی می‌تواند ملایم، متوسط و یا حتی تهدیدکننده زندگی باشد. اگر آسم به خوبی کنترل نشود، تمرینات شدید باعث به‌وجود آمدن علائم بیشتر در دانش‌آموزان مبتلا به آسم می‌شود. بعضی دانش‌آموزان فقط در حال تمرین، علائم آسمی را تجربه می‌کنند. به هر حال، امروزه درمان‌های حاضر به‌طور موفقیت‌آمیزی آسم را کنترل می‌کنند برای این که دانش‌آموزان بتوانند به‌طور کامل در فعالیت جسمانی شرکت کنند. آسم از دانش‌آموز و یا فرد به فرد دیگر و اغلب از فصل به فصل دیگر فرق می‌کند. لازم است معلمان تربیت‌بدنی و مربیان بدانند که آسم چیست؟ نیازهای فردی دانش‌آموزان چگونه است؟

بعضی مواقع ویژگی‌های برنامه‌های تمرینی (مدت و تواتر و نوع فعالیت) برای دانش‌آموزان مبتلا به آسم اختصاصی است و ممکن است نیازهای آن‌ها را به صورت موقتی تعدیل کند. بیشتر مواقع دانش‌آموزان آسمی باید در فعالیت‌ها تا حد توان شرکت کنند. ماندن در پشت کتابخانه یا سالن ژیمناستیک (سالن ورزش) یا نشستن طولانی مدت پشت نیمکت می‌تواند اولین مرحله دشوار کار باشد که به فقدان اعتمادبه‌نفس، محدودیت در فعالیت‌بدنی و سطح آمادگی جسمانی پایین مربوط می‌شود.

کمک به دانش‌آموزان

موفقیت در کنترل آسم به معنی شناخت جرقه آسم (عواملی که آسم را بدتر می‌کند یا این که حمله آسم را باعث می‌شود)، دوری و کنترل محرک‌ها، پیروی از برنامه کنترل آسم، دسترسی آسان و مناسب برای درمان و معالجه است. این مهم به معنی اصلاح کردن (تعدیل کردن) فعالیت بدنی با وضعیت فعلی دانش‌آموزان مبتلا به آسم است.

شناخت و شناسایی عوامل آغازکننده بیماری

هر دانش‌آموز آسمی فهرستی از عوامل شروع‌کننده حمله

است کمتر دچار مشکلات سلامتی شوند و یا آن بیماری را بتوانند شکست بدهند.

عمل به ملاحظات

۱. نسخه‌ای از دستورالعمل طرح مدیریت آسم دانش آموز بگیرید. برنامه را مرور کنید تا بهتر نقش معلمان و مربیان را در برنامه بشناسید.

۲. دانش و آگاهی‌های مربوط به آسم و حساسیت همکاران را آموزش دهید. به طور مثال از فعالیت‌هایی در دوره تحصیلی برای شناخت آسم و برای آموزش دانش آموزان کلاس ششم استفاده کنید. اگر آن‌ها شناخت پیدا کنند، بهتر و راحت‌تر می‌توانند از همکلاسی‌های خودشان به جای ایجاد موانع حمایت کنند.

۳. درباره مدیریت آسم مشورت و مشاوره کنید. یک پیشنهاد و راهنمایی برای مدرسه برای اجرای فعالیت‌هایی که برای همه گروه‌های سنی باشد.

نقش معلمان تربیت‌بدنی در شناخت کودکان مبتلا به آسم و کمک به آن‌ها توسط راه‌های مختلف مهم است. از این‌که دانش آموز بیمار موفقیت لازم را در معالجات دارویی خویش به دست می‌آورد، اطمینان حاصل کنید. بعضی از دانش آموزان آسمی نیاز به دو گونه مراقبت دارویی دارند:

۱. برای کنترل و پیش‌گیری روزانه

۲. درمان و رهایی از علائم

این معالجات معمولاً به وسیله کنترل مقدار و یا دُز

جدول ۲. محتوای برنامه مدیریت آسم

۱. تاریخچه مختصری از پیشینه آسم دانش‌آموزان
۲. علائم آسم
۳. اطلاعاتی درباره نحوه تماس با مراقب سلامتی شخص، والدین و مربیان و ولی شخص
۴. امضاء پزشک، والدین و قیم فرد
۵. فهرست عواملی که بیماری فرد را تشدید می‌کند.
۶. اگر دانش‌آموز از دستگاه‌های تنفسی استفاده می‌کند، وسایل شخصی فرد به بهترین نحو آماده باشد.
۷. فهرست معالجات دارویی فرد بیمار
۸. توضیحاتی از برنامه درمانی فرد براساس علائم، حداکثر جریان آمادگی شامل توصیه‌هایی برای کارکنان مدرسه برای کمک به حملات آسمی شخص

تمرینات به شکل مسابقه (برد و باخت) منجر به بدتر شدن وضعیت آسم فرد می‌شود. پیروی از طرح‌های مدیریت آسم به شما کمک می‌کند که برنده باشید. دانش آموز را حمایت و تشویق کنید تا تلاش کند که طرح مدیریت آسم خود را دنبال کند که برای مشارکت فعال فرد در فعالیت‌های بدنی بسیار ضروری است. دانش‌آموزان مبتلا به آسم نیاز دارند که از طرف معلمان و همکلاسی‌ها در رابطه با بیماری خودشان مورد توجه قرار بگیرند. اگر دانش‌آموزان مبتلا به آسم با توجه به شرایط فعلی دچار ناراحتی شوند، ممکن است سرخورده شوند و از معالجات دارویی خود صرف‌نظر کنند و یا کلاس را ترک کنند. اگر دانش‌آموزان آسمی به پشتکار و سخت‌کوشی تشویق شوند، ممکن

دانش آموزان

ممکن است علائمی

داشته باشند که

نشان‌دهنده حمله حاد

نیست که نیاز به درمان

فوری داشته باشد، بلکه

در عوض نشان‌دهنده

آن است که آسم او

خوب کنترل نشده

است



تعدیل فعالیت‌بدنی به تناسب شدت بیماری دانش‌آموزانی که بر کنترل آسم خویشتن را تحت نظر و کنترل دارند، می‌توانند در تمام رشته‌های ورزشی و فعالیت‌بدنی شرکت کنند. احتمالاً فعالیت‌های باثبات، بادوام و شدید (از قبیل دوره‌های درازمدت در فعالیت‌های دویدن، بسکتبال، فوتبال) بیشتر محرک و علائم آسمی و یا خطر

جدول ۳. علائم حاد که به اقدام فوری نیاز دارد

۱. سرفه و خس‌خس کردن
۲. مشکل در تنفس
۳. فشار و تنگی قفسه سینه ناشی از اظهارنظر توسط فرد
۴. علائم دیگر مثلاً آمادگی پایین در ظرفیت هوازی همان‌گونه که در برنامه مدیریت نفسی نشان داده شد.

حمله است. به هر حال صاحبان مدال‌های المپیک که دچار بیماری آسم بودند، نشان دادند که این فعالیت‌ها امکان بهبود کنترل آسم را خواهند داشت. وقتی دانش‌آموزی علائم آسم را تجربه می‌کند و یا خطر بازگشت حمله آسم وجود دارد، تمرین باید به‌طور موقتی از لحاظ مدت، نوع و تکرار اصلاح شود تا علائم خطر آسم بیشتر کاهش یابد. دانش‌آموز همیشه

استنشاقی (پیوست سوم) است. معالجات پیش‌گیرانه آسم روزانه هستند و معمولاً می‌تواند قبل و بعد از ساعات مدرسه برنامه‌ریزی شود. به هر حال بعضی دانش‌آموزان به مراقبت‌های دارویی پیش‌گیرانه در خلال ساعات مدرسه نیاز دارند. همه دانش‌آموزان آسمی برای رهایی از علائم در دسترس و غیر قابل انتظار و یا حملات آسمی و عوامل شروع‌کننده آسم نیاز به مراقبت دارند. به‌علاوه دانش‌آموزان مبتلا به آسم می‌توانند ۱۰-۵ دقیقه قبل از تمرین از تنفس دارویی استفاده کنند. اگر دسترسی پزشکی و دارویی مشکل باشد برای آن‌ها این وضعیت ناراحت‌کننده خواهد بود. ممکن است دانش‌آموز در استفاده از اسپری استنشاقی مورد نیاز با مشکل مواجه شود و وضعیت دانش‌آموز بدتر شود و فعالیت‌هایش را محدود سازد.

عمل به ملاحظات

۱. برای دانش‌آموزان مبتلا به آسم، دسترسی راحت به معالجات دارویی در تمام مکان‌ها قبل و بعد از مدرسه را فراهم کنید. این معالجات دارویی به‌خوبی از علائم جلوگیری می‌کند و دانش‌آموزان قادر خواهند بود به راحتی و اطمینان در فعالیت‌بدنی شرکت کنند.
۲. والدین، بزرگ‌تر و مراقب پزشکی ایشان و پرستار مدرسه، دانش‌آموزان را نصیحت کنند تا خود معالجات دارویی را ادامه دهند.



دانش آموز ممکن است به

معاینه به وسیله مراقب

پزشکی خودش نیاز

داشته باشد. بنابراین

دانش آموز نیاز به پیروی

دقیق از برنامه کنترل

آسم خویش را دارد

نیاز به دسترسی آسان به معالجات دارویی و درمانی خویش باید داشته باشد.

ملاحظات

۱. انجام دوره‌های گرم و سرد کردن

مناسب و کافی ضروری است. این به

پیش‌گیری و کاهش خطر حمله آسم در رابطه با تمرین کمک می‌کند.

۲. با والدین و قییم و مراقب پزشکی در برنامه

کنترل آسم دانش‌آموز درباره نوع و مدت و محدودیت

جدول ۴. علائمی که نشان‌دهنده کنترل ضعیف وضعیت آسم است

۱. سرفه مداوم
۲. سرفه کردن، خس‌خس کردن، تنگی قفسه سینه، کوتاهی نفس بعد از فعالیت‌بدنی متنوع بر مبنای برگشت‌پذیری
۳. سطح پایین طاقت و تحمل در خلال انجام فعالیت‌بدنی و عدم تمایل به انجام مشارکت در فعالیت‌ها

تمرینات مشورت کنید. ارزیابی دانش‌آموز و تجهیزات مدرسه برای تعیین چگونگی فعالیت دانش‌آموز می‌تواند صورت بگیرد.

۳. به ذهن سپردن فردی که علائم و یا خطر بازگشت

حمله آسم را تجربه کرده و حتی می‌تواند خطر بزرگ‌تری برای مشکلات بعدی داشته باشد. مراقبت بیش از حد، مشاهده علائم آسم و چک کردن دستگاه تنفسی فرد لازم است، اگر شخص از دستگاه استفاده می‌کند. بررسی کردن مجدد طرح کنترل و مدیریت آسم دانش‌آموز، اگر اشکالاتی وجود دارد.

۴. برای افزایش سطح مشارکت اصلاح تمرین صورت

گیرد. به طور مثال، اگر دویدن جزء برنامه است، دانش‌آموز می‌تواند تمام ساعت را پیاده‌روی کند، بخشی از ساعت را بدود

و دویدن و پیاده‌روی را جایگزین کند.

۵. وقتی تعدیل و اصلاح لازم است مراقبت هر چند

موقتی از دانش‌آموز در حال فعالیت لازم است. خواستن از شخص بیمار برای مشارکت کردن مناسب است. به طور مثال، (به‌عنوان نمره نگهدار، وقت نگهدار و مراقبت از لوازم، پوشیدن لباس ورزش در کلاس و مشارکت در هر سطحی بهتر از ترک و رها کردن ساعت ورزش است.

هر موقع بهار فرا می‌رسد آسم من شدیدتر می‌شود. من نمی‌توانم حتی تست‌های آمادگی جسمانی را انجام دهم اما یک سال معلم من اجازه داد بدوم قبل از این که هوا بد شود. من یک مدال گرفتم.

شناخت علائم و انجام اعمال مناسب

شناسایی علائم آسم و انجام برخورد مناسب در درمان و

کنترل علائم آسم، حیاتی است.

علائمی که به عمل فوری نیاز دارند

علائم حاد: برای کمک به فرد به عکس‌العمل فوری نیاز

است تا فعالیت‌بدنی خود را تا حد امکان از سر بگیرد. عمل فوری همیشه موجب پیش‌گیری از حمله و حادثه می‌شود که

حتی زندگی فرد بدتر و تهدید به مرگ نشود.

جدول ۳: فهرست علائمی که نشان‌دهنده خطر حمله حاد

آسمی و نیاز به عمل فوری دارد. برنامه ویژه آسم دانش‌آموز و برنامه اضطراری مدرسه باید به‌راحتی در دسترس باشد تا همه

کارکنان، داوطلبان و افراد و کمک‌کننده بدانند چه کاری انجام دهند؟ علائم آسم ناشی از تمرین (سرفه کردن، درد و تنگی

قفسه سینه، خس‌خس کردن) ممکن است از چند دقیقه تا ۱ ساعت و یا بیشتر طول بکشد. این علائم کاملاً از لحاظ تنفسی

(عمق و سرعت نفس) فرق دارند که سریعاً به حالت طبیعی بعد از تمرین هوازی برمی‌گردد.

اقداماتی که باید صورت بگیرد

۱. توقف در انجام فعالیت جاری دانش‌آموز؛

۲. پیروی از برنامه و عمل مدیریت آسم دانش‌آموز؛

۳. کمک به دانش‌آموز برای استفاده از داروی تنفسی؛

۴. مشاهده وضعیت بیمار؛

۵. دادن کمک فوری.

● اگر دانش‌آموز بهتر نشد

● اگر هرگونه علامت ذکر شده در برنامه مدیریت آسم شخص وجود داشته باشد.

● اگر هرگونه علامت ذکر شده وجود داشته باشد باید به ۱۱۵ زنگ بزنید. یعنی:

۱. دانش‌آموز همراه با بالا بردن شانه‌ها بیش از حد قوز

کرده و به سختی نفس می‌کشد.

۲. دانش‌آموز به سختی یک جمله را بدون توقف در نفس کشیدن می‌تواند بیان کند.

۳. رنگ لب‌های دانش‌آموز یا نوک انگشتان به آبی‌گرایی پیدا می‌کند.

علائمی که ممکن است نشان‌دهنده کنترل ضعیف آسم باشد دانش‌آموزان ممکن است علائمی داشته باشند که نشان‌دهنده

حمله حاد نیست که نیاز به درمان فوری داشته باشد، بلکه در عوض نشان‌دهنده آن است که آسم او خوب کنترل نشده

است. جدول (۴) نشان‌دهنده فهرست این علائم است.

وقتی کودک در حال انجام فعالیت بدنی و در حال

جست‌وخیز است، معلمان و مربیان ناظر بر فعالیت‌بدنی در

یک موقعیت خاص باید به علائم آسم توجه کنند، زیرا تمرین

علائمی بیشتر کودکانی را تحریک می‌کند که دچار آسم

ضعیفی هستند. دانش‌آموز ممکن است به معاینه به‌وسیله

مراقب پزشکی خودش نیاز داشته باشد. بنابراین دانش آموز نیاز به پیروی دقیق از برنامه کنترل آسم خویشت را دارد.

عمل به ملاحظات

۱. تقسیم مشاهدات علائم با پرستار مدرسه و والدین و ولی آنها و کمک به فرد که درمان دارویی خود را انجام دهد و آن کمکی است به فرد که شرایط خودش را کنترل کند و فعال بماند.

۲. ایجاد و دسترسی راحت و مناسب برای درمان دارویی

علائم گیج کننده: آیا آن یک حمله آسمی است یا نیاز به توجه بیشتر دارد

بعضی اوقات معلمان و مربیان ممکن است در خصوص این که اگر دانش آموز از علائم خاصی ابراز ناراحتی کرد نشان دهنده توجه بیشتر و یا عدم تمایل او به شرکت در فعالیت بدنی است آگاهی ندارند. گاهی اوقات ممکن است به نظر آید که دانش آموزان به حداقل علائم عکس العمل زیادی نشان می دهند. همیشه ضروری است که به شرایط گزارش شده از طرف دانش آموزان احترام بگذارید. اگر یک دانش آموز به طور منظم از شرکت در انجام فعالیت بدنی دوری کند، ممکن است مشکل بدنی وجود داشته باشد. در حال حاضر می توان گفت دانش آموز نیاز به توجه و کمک از طرف معلمان و مربیان برای مشارکت در فعالیت بدنی دارد.

عمل به ملاحظات

۱. صحبت با دانش آموز درباره یادگیری و علایق او نسبت به آسم و فعالیت بدنی و ارائه اطمینان مجدد از این که شما اهمیت اصلاحات مناسب و یا محدودیت های فعالیت بدنی را متوجه شده اید و توسعه درک و فهم درباره شرایطی که به اصلاح فعالیت و یا اقدامات درمانی نیاز دارد.

۲. مشورت با پرستار مدرسه، والدین، ولی و یا مراقب پزشکی برای پیدا کردن راه هایی که دانش آموز احساس امنیت و اطمینان بکند و به شرکت در فعالیت بدنی تشویق و تحریک شود.

۳. اگر دانش آموزی از دستگاه تنفسی استفاده می کند به او یادآوری کنید که آن را استفاده کند. این روش به فرد کمک می کند تا سطح مناسب فعالیت خود را حفظ کند و وضعیت بیماری خود را درک کند.

دستگاه کنترل کننده ظرفیت تنفسی

چندین نوع مختلف از این نوع دستگاه ها وجود دارد. این دستگاه وسیله ای کوچک است که به خوبی حرکت هوا را به خارج راه های هوایی اندازه گیری می کند. این دستگاه به فرد

کمک می کند تغییرات را تعیین و شناسایی کند و اقدامات مناسب را انجام دهد. هر دانش آموز یک وسیله مخصوص به خود دارد. در طرح کنترل آسم دانش آموز یا پرونده سلامتی مدرسه این شماره باید مورد توجه قرار گیرد. این دستگاه تا ۸۰ درصد بهترین ارزیاب شخصی فرد برای نیاز به اقدام فوری است. یک دانش آموز از دیدن و بازی باید پرهیز کند تا موقعی که آمادگی او به حد ایده آل رسیده باشد.

این دستگاه فقط یک شاخص تعیین کننده مشکلات مربوط به آسم است. علایمی چون سرفه کردن، خس خس کردن، تنگی قفسه سینه نشانه های بدتر شدن آسم است. اگر شما هر علایمی مشاهده کردید و یا نشانه ای که در بخش اضطرابی آسم و یا برنامه فردی شخص وجود دارد، از برنامه فردی آسم دانش آموز و یا برنامه مدرسه پیروی کنید.

استفاده از دستگاه کنترل دز تنفسی

مهم است که دانش آموزان به طور صحیح درمان دارویی را انجام دهند. بسیاری از درمان دارویی آسم به وسیله استنشاق کنترل شده صورت می گیرد، اما آنها برای استفاده می تواند مشکل باشد. پرستار مدرسه و یا تکنسین اتاق سلامتی استفاده مناسب دانش آموز از وسیله استنشاقی را بررسی کند. این دستورالعمل ها برای آگاهی شما است.

چگونه از دستگاه استنشاقی کنترل شده استفاده کنیم؟

۱. سرپوش را خارج کنید.
۲. وسیله را تکان دهید.
۳. بایستید و نفس را خارج کنید و از وسیله به نحو زیر استفاده کنید
الف: دهان را باز کنید. ب: از هم فاصله دهید. ج: به داخل دهان فشار دهید.
۴. هنگامی که شما شروع به نفس کشیدن می کنید به بالای دستگاه فشار دهید و نفس خود را به آهستگی ۳-۵ ثانیه نگه دارید.
۵. نفس خود را تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. نفس خود را خارج کنید. نکته: از کپسول های پودری خشک و متفاوت استفاده می شود. برای استفاده از آن دهان خود را محکم ببندید و آن را اطراف دهان قرار دهید و سریع نفس بکشید.

منبع

1. Paul Williams & etal. "Asthma & Physical activity in the school". National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP) School Asthma Education Subcommittee.