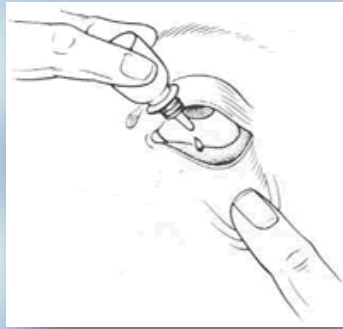
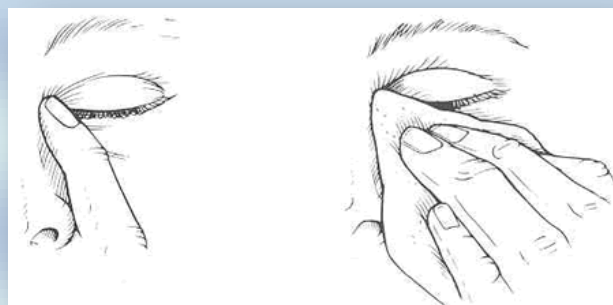


نحوه استفاده صحیح از قطره های چشمی

- ۱- ابتدا دستهای خود را با آب گرم و صابون خوب بشوید و خشک کنید
- ۲- با هر دو چشم خود به سقف نگاه کنید . با یک دست پلک پایینی خود را به سمت پایین بکشید تا یک فضا ایجاد شود و با دست دیگر که روی پیشانی خود گذاشته اید، قطره را نگه دارید.



- ۳- قطره را بداخل این فضا بیندازید و مراقب باشید که نوک پماد یا قطره با چشمتان تماس پیدا نکند (هیچگاه قطره را مستقیماً روی کره چشم نچکانید).
- ۴- چشمان خود را ببندید (پلک نزنید) و نقطه ای که پلک به بینی وصل می شود را فشار دهید و این عمل را برای ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید. نکته مهم اینکه ظرفیت پلک زیرین حداکثر یک قطره است و با ریختن بیش از یک قطره ، قطره قبلی شسته می شود . بنابراین اگر لازم است هم زمان دو یا چند دارو به شکل قطره مصرف کنید ، حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه بین ریختن دو قطره فاصله بگذارید .



☺ پس از باز شدن درب قطره ها و پمادهای استریل چشمی ، حداکثر مدت زمان مناسب برای مصرف آنها یک ماه است.

نحوه استفاده صحیح از پماد چشمی

- نوک پماد را نزدیک شیار چشمی قرار داده و در حالی که به بالا نگاه می کنید حدود نیم تا یک سانتی متر از پماد را داخل شیار قرار دهید.
- پلک پایین را بعد از استعمال رها کنید.
- چشم را نبندید و سعی کند حداقل ۳۰ ثانیه پلک نزنید.
- در صورت مصرف بیش از یک نوع پماد، حداقل ۱۰ دقیقه بین مصرفشان فاصله بگذارید.



واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان

استفاده از اسپری های دهانی :

قبل از مصرف اسپری بهتر است داخل دهان را با آب بشوئید تا محوطه دهان از ذرات غذا یا مواد خارجی پاک شود . بدین طریق احتمال ورود این ذرات هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین می رود .

- درپوش محافظ دهانی را بردارید و اسپری را به شدت تکان دهید .
 - اسپری را در وضعیت مناسب آن یعنی وارونه و عمودی در دست بگیرید.
 - سر را کمی به عقب بکشید . با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.
 - دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید ، لب ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.
 - نفس عمیق بکشید و به طور همزمان اسپری را بکار اندازید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.
 - اسپری را از دهان خارج کنید و ۱۰ تا ۱۵ ثانیه یا هر مقدار که می توانید نفس را در سینه حبس کنید .
 - سرانجام به آهستگی هوا را از بینی بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع کنید .
 - در صورت نیاز به استفاده مجدد حداقل یک دقیقه صبر کنید.
 - پس از مصرف ، پوشش دهانی را دوباره بگذارید تا از ورود گرد و غبار جلوگیری شود.
 - بعد از مصرف اسپری ، دهان خود را با آب معمولی بشویید . شستشوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونت های قارچی دهان خواهد شد .
- استفاده از آسم یار در مورد بیمارانی که با مصرف اسپری های استنشاقی مشکل دارند ، کمک کننده است.

واحد تحقیق و توسعه

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان

استفاده از اسپری بینی:

- بهتر است قبل از مصرف اسپری ، مجاری بینی را خوب تمیز کنید .
- سر را کمی به طرف جلو خم کنید . اسپری را تکان دهید .
- نوک اسپری را به داخل یک سوراخ بینی ببرید .
- سوراخ دیگر بینی و دهان را ببندید .
- اسپری را محکم فشار دهید، نفس را چند ثانیه در سینه حبس نمایید و سپس از طریق دهان تنفس نمایید.
- در صورت لزوم همین عمل را برای بینی دیگر تکرار کنید.
- در صورت نیاز به استفاده مجدد ، حداقل یک دقیقه صبر کنید.
- نوک اسپری را با آب جوش تمیز کنید .



واحد تحقیق و توسعه
معاونت غذا و دارو
دانشگاه علوم پزشکی گیلان