میٹرڈ خوراک انہیلر

رسم الخط

اِس ویڈیو میں وضاحت کی جائے گی کہ آپ کے میٹرڈ خوراک انہیلر (مختصر طور پر MDI) کی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے اور اُسے استعمال کیسے کرنا ہے۔

MDI مختلف رنگوں میں آتا ہے، اِس چیز پر منحصر ہُوتا ہے کہ اُس میں کس قسم کی دوا ہُوتی ہے۔

آپ کس طرح اپنا انہیلر استعمال کرتے ہیں یہ تمام اقسام کی ادویات کے لئے ایک ہی جیسا ہے۔

کس کثرت سے اِسے استعمال کرنا ہے، ہُو سکتا ہے مختلف ادویات کے لئے مختلف ہُو، اِس لئے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کس کثرت سے آپکو اپنا انہلر استعمال کرنا چاہئے۔

میٹرڈ خوراک انہیلر یا MDI میں ییرَوسول شکل میں ادویات ہُوتی ہیں۔ آپ اسے اپنے پھیپھڑوں میں سانس سے لے جائیں

انہیلر کے اہم حصے یہ رہے:

- ☐ دھول والا ڈھکن - اطراف سے دبائیں اور اسے اُتارنے کے لئے کھینچیں
- ☐ منہ میں ڈالنے والا حصہ۔
- ☐ کنستر۔
- ☐ خوراک کا ایک کاؤنٹر بھی موجود ہو سکتا ہے۔ یہ سامنے یا پچھلے حصے میں بھی ہُو سکتا ہے۔

جب آپ کو نیا انہیلر ملے تو آپ کو ہمیشہ پیکٹ کے نیچے حد استعمال کی تاریخ چیک کرنی چاہئے۔

اگر انہیلر کی میعاد ختم ہُو چکی ہُو تو، اسے کیمسٹ کو واپس کر دیں۔ حد استعمال کی تاریخ کنستر کی ایک طرف بھی ہو گی۔

جب آپکو نیا انہیلر ملے تو، ڈبہ کھولیں اور پلاسٹک کے کور کو ہٹائیں۔

جب آپکا انہیلر نیا ہُو یا جب آپ نے کچھ دنوں سے اسے استعمال نہ کیا ہُو آپکو اسے استعمال کے لئے تیار کرنا ہُو گا:

- ☐ آلہ کو ہلائیں
- ☐ دھول والا ڈھکن اُتاریں
- ☐ کنستر کو نیچے دبائیں اور ہوا میں 2 پف سپرے کریں- خیال رکھیں کسی کی طرف سپرے نہ کریں۔
- ☐ کچھ انہیلر کو زیادہ سپرے کی ضرورت ہُوتی ہے- مزید معلومات کے لئے اس کے ساتھ آنے والے ہدایاتی کتابچہ دیکھیں یا اپنے پیشہ ورانہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے پوچھیں۔

اب آپکا انہیلر استعمال کرنے کے لئے تیار ہے۔

اب میں آپ کو دکھاؤں گا کہ آپ اپنا انہیلر کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ اپنا انہیلر کھانے کے ساتھ یا بغیر کھانے کے بھی لے سکتے ہیں۔

اپنا سر اُوپر رکھیں، آگے کی طرف منہ کرتے ہُوئے۔

- ☐ دھول والا ڈھکن اُتاریں
- ☐ منہ میں ڈالنے والے حصے کے اندر دیکھیں اور یقین دہانی کریں کہ وہ صاف ہُو۔
- ☐ انگوٹھے کو نیچے رکھ کر اور انگلیوں کو اُوپر رکھ کر انہیلر کو پکڑیں۔
- ☐ آلہ کو 4-5 بار ہلائیں۔
- ☐ سانس باہر پھینکیں، لیکن انہیلر میں نہیں۔
- ☐ انہیلر کو اپنے منہ میں ڈالیں لیکن کاٹیں نہیں۔
- ☐ اندر سانس کھینچنے سے پہلے ہُونٹوں کے ساتھ سیل کر لیں۔
- ☐ کنستر کو ایک بار دبائیں اور آرام سے گہری سانس اندر کھینچیں۔

- ☐ سانس کو روکیں اور دس تک گنتی گنیں۔
- ☐ معمول کو مطابق سانس لیں۔
- ☐ اگر آپکو مزید خوراک کی ضرورت ہو تو، 30 سکینڈز تک انتظار کریں اور پھر دہرائیں۔

اب میں شروع سے آخر تک تکنیک کے بارے میں بتاؤں گا۔

- ☐ دبائیں اور دھول والا ڈھکن اُتاریں۔
- ☐ منہ میں ڈالنے والے حصے کے اندر دیکھیں اور یقین دھانی کریں کہ وہ صاف ہو۔
- ☐ انگوٹھے کو نیچے رکھ کر اور انگلیوں کو اُوپر رکھ کر انہیلر کو سیدھا پکڑیں۔
- ☐ آلہ کو 4-5 بار ہلائیں۔
- ☐ سانس باہر پھینکیں، لیکن انہیلر میں نہیں۔
- ☐ گہری سانس اندر کھینچنے اور دس تک گنتی کے لئے روک کر رکھیں۔
- ☐ آرام سے سانس باہر پھینکیں۔
- ☐ اگر آپکو مزید خوراک کی ضرورت ہو تو، 30 سکینڈز تک انتظار کریں اور پھر وہی دہرائیں۔

جب آپ اپنا انہیلر استعمال کر چکیں تو، خوراک کا کونٹر چیک کریں (اگر اُس میں ہو تو) تاکہ یقین دھانی ہو جائے کہ انہیلر خالی نہیں ہے، جب یہ خالی ہو جائے گا تو یہ سپرے کرنا بند کر دے گا۔ ہو سکتا ہے آپکو اضافی ایک انہیلر رکھنے کی ضرورت ہو۔
اگر اُس میں خوراک کا کونٹر ہو تو وہ 10 تک نیچے آئے گا اور نمبرز سرخ ہوں گے۔ اِس سے پتہ چلتا ہے کہ کب آپ نے اپنا دوائی کا نسخہ دوبارہ آرڈر کرنا ہے۔ ضروری ہے کہ آپ بہت زیادہ آرڈر نہ کریں کیوں کہ ادویات کی معیاد ختم ہو سکتی ہے اور حد تاریخ کے بعد اتنی مؤثر نہیں رہتیں۔

کچھ انہیلرز سے منہ میں انفیکشن ہو سکتی ہے یا آواز بیٹھ سکتی ہے۔ اس سے بچنے کیلئے، اپنے دانت برش کریں اور انہیلر کے استعمال کے بعد ماؤتھ واش استعمال کریں۔

ہفتے میں کم از کم ایک بار اپنے انہیلر کی صفائی کریں، بے شک ہر استعمال کے بعد کرنا بہترین ہے۔
صاف کرنے کے لئے، ڈھکن کو اُتاریں۔
منہ میں ڈالنے والے حصے کو خشک ٹیشو سے پونچھیں۔
ٹیشو کو کچرے میں ڈال دیں۔
ڈھکن کو واپس اُوپر دے دیں۔

ضروری ہے کہ میٹرڈ خوراک انہیلر کو کہیں خشک جگہ پر رکھا جائے۔ کسی ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ کو استعمال کرنا یاد رہے (جیسا کہ آپ کے بستر کی سائیڈ پر)

سپیسر کے ساتھ اپنا انہیلر استعمال کرنا

رسم الخط
اگر آپکو اپنا میٹرڈ خوراک انہیلر استعمال کرنے میں دشواری پیش آتی ہو تو، آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو 'سپیسر' کے لئے کہہ سکتے ہیں۔
بڑی مقدار والے سپیسرز اور چھوٹے حجم والے سپیسرز دستیاب ہیں اور آپ ہر ایک کو ایک سانس یا اِس سے زیادہ سانسوں کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ میں آپکو چھوٹے سپیسر کے ساتھ ایک سانس کا طریقہ کار دکھاؤں گا اور بڑے سپیسر کے ساتھ ایک سے زیادہ سانس کا طریقہ کار
چھوٹے سپیسر کو استعمال کرنے کے لئے، آپ انہیلر سے ڈھکن اُتاریں۔

اس بات کی یقین دھانی کرنے کے لئے کہ کوئی گندگی یادھول نہ ہُواسے دوبارہ چیک کریں۔ سپیسر آلہ کے ساتھ بھی ایساہی کریں، چیک کریں کہ کوئی گندگی یادھول نہ ہُو۔
انہیلر کو ہلائیں، 4یا5 بار، سپیسر کرآخر میں لگائیں، اِس طرح۔ سپیسر کواپنے منہ میں ڈالیں۔جب آپ سانس اندر کھینچناشروع کریں توانہیلر کودبائیں۔ایک گہری سانس اندر کھینچیں اور پھراِس طرح 10 تک گنتی کے برابر روکیں
بڑی مقداروالے سپیسر کواستعمال کرنے کے لئے آپکودونوں حصوں کو جوڑناہُوگا ۔ سپیسر میں ایک نشان ہے۔اِس کے ساتھ لائن میں ملاکراِس طرح ایک ساتھ جُوڑیں۔
اپنے انہیلر کو پکڑیں۔ حل کرنے کے لئے انہیلر کو ہلائیں۔ سپیسر کو تھوڑاسا جھنجھنائیں اِس چیز کی یقین دھانی کرنے کے لئے کہ چھوٹا سوراخ کام کررہاہے۔اپنے انہیلر کو آخرمین لگائیں۔اُوپراپنے منہ تک لے جائیں۔انہیلر کوایک بار دبائیں اور پھر صرف سانس اندراور باہرلیں، عام طورپر چاریاپانچ سانسیں۔اِس طرح۔
صفائی ستھرائی کے لئے اور آپکے سپیسر آلہ کی تجدید کے لئے صنعت کار کی ہدایات کو ملاحظہ کریں
اگرمیں اپناانہیلر لینا بھول جاؤں تو؟ ☐ اگرآپ کو صرف 1یا2 گھنٹے کی تاخیر ہُوئی ہُوتو آپکو وہ خوراک لے لینی چاہیئے ☐ اگرآپ کو2 گھنٹوں سے زیادہ تاخیر ہوگئی ہُوتو، آپ اگلی خوراک کاوقت ہُونے کاانتظار کریں اور پھر معمول کے مطابق جاری رکھیں۔ ☐ اگرآپ ایک خوراک لینا بھول جائیں تو، اگلی خوراک کے وقت اضافی خوراک نہ لیں۔
اگرمیں بہت زیادہ لے لوں تو؟ ☐ اگرآپ غلطی سے بہت زیادہ پف لے لیں تو مشورے کے لئے اپنے پیشہ ورصحت کی نگہداشت کرنے والے کو فون کریں ۔اگرآپ اپنے پیشہ ورصحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے رابطہ نہ کرپائیں توآپ NHS 24 والوں کو 111 پر فون کرسکتے ہیں۔NHS 24 والے آپ سے بات کرنے کے لئے ایک مترجم کااستعمال کریں گے۔
آپ کو ہمیشہ اپنے انہیلرز استعمال کرنے چاہئیں اور کسی بھی طبّی اپوائنٹمنٹ کے لئے دوبارہ نسخے لینے چاہئے بشمول ہسپتال اور کلینک دوروں کے۔
اگرآپ کواب بھی پکاپتہ نہیں کہ اپناانہیلر کس طرح استعمال کرناہے، تواپنے ڈاکٹر یانرس کے ساتھ ملاقات تعین کریں اور اُن سے کہیں کہ آپ کو کرکے دکھائیں۔اگرآپ کو لگاتار دشواری کاسامنارہاتووہ آپکو مختلف قسم کاانہیلر ٹرائی کرواسکتے ہیں۔ترجمہ کرنے میں دشواری؟ ہُوسکتاہے یہ کہنا بہتر ہُو، اگرآپ کو اپناانہیلر استعمال کرنے میں متواتر دشواری کاسامناہُو۔ دیگر کارآمد رابطے جوآپ سے بات کرنے کے لئے مترجم کااستعمال کریں گے: ☐ NHS 24: 111 پر فون کریں ☐ سینے، دل اور فالج اسکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن کی نرسوں کے لئے: 0808 801 0899 پر مفت کال کریں۔