

Skuteczna inhalacja – techniki inhalacyjne i codzienne życie z POChP

Leki wziewne są podstawą leczenia POChP, jednak ich skuteczność w ogromnym stopniu zależy od prawidłowej techniki inhalacji. Nawet najlepiej dobrany lek nie zadziała właściwie, jeśli nie trafi w odpowiedniej ilości do dolnych dróg oddechowych.

Dlaczego technika inhalacji ma tak duże znaczenie

Badania pokazują, że znaczna część pacjentów popełnia błędy podczas korzystania z inhalatorów, co znacząco zmniejsza ilość leku docierającego do płuc, a tym samym skuteczność terapii. Nieprawidłowa technika inhalacji może prowadzić do gorszej kontroli objawów, częstszych zaostrzeń choroby, a w efekcie do błędnego wrażenia, że dany lek „nie działa”, mimo że problemem jest sposób jego przyjmowania, a nie sam preparat.

Podstawowe zasady prawidłowej inhalacji

Choć technika różni się nieco w zależności od rodzaju inhalatora (ciśnieniowy, proszkowy), obowiązują kilka uniwersalnych zasad.

- przed inhalacją wykonaj spokojny, pełny wydech (poza inhalator)
- w przypadku inhalatorów ciśnieniowych zsynchronizuj naciśnięcie pojemnika z powolnym, głębokim wdechem
- w przypadku inhalatorów proszkowych wykonaj szybki, energiczny i głęboki wdech
- po inhalacji wstrzymaj oddech na około 10 sekund, aby lek mógł osiąść w drogach oddechowych
- jeśli stosujesz sterydy wziewne, przepłucz jamę ustną wodą po inhalacji, aby zmniejszyć ryzyko grzybicy jamy ustnej
- regularnie czyść inhalator zgodnie z instrukcją producenta

Kiedy poprosić o pokaz techniki

Warto poprosić lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę o pokazanie prawidłowej techniki inhalacji przy każdej zmianie rodzaju inhalatora, a także okresowo powtarzać taki instruktaż, ponieważ z czasem technika może się pogarszać, nawet nieświadomie. Wiele osób korzysta pomocniczo z komory inhalacyjnej (spejsera) przy inhalatorach ciśnieniowych, co ułatwia skoordynowanie wdechu z uwolnieniem dawki leku i zwiększa ilość leku docierającego do płuc.

Podsumowanie

Prawidłowa technika inhalacji jest równie ważna jak sam dobór leku w skutecznym leczeniu POChP. Regularne sprawdzanie i doskonalenie swojej techniki, najlepiej z pomocą personelu medycznego, znacząco poprawia kontrolę objawów i codzienne funkcjonowanie z chorobą.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.