

使用霧化吸入器



能夠自如地呼吸，這不僅對良好的健康具有重要意義，對於優質的生活品質同樣至關重要——因為自如地呼吸意味著可以輕鬆地交談、四處走動、前往室外以及參加社交活動。這段視訊說明了霧化吸入器的使用，透過這種方法可以改善慢性肺病（如哮喘、肺氣腫和COPD（慢性阻塞性肺病））病患的呼吸。要觀看關於其他方法的視訊，如使用吸入器和氧氣療法，請瀏覽：www.aarp.org/nolongeralone。該網站為英文。

霧化吸入器是一種小型的機器，將空氣推入一種藥水中，使其變為霧狀。（這個詞來自於拉丁語nebulam，意思是「霧」。）人使用面罩或銜口將霧吸入肺中。視訊中使用的霧化吸入器是一種典型產品，但市面上存在許多種霧化吸入器。務必要閱讀霧化吸入器的使用手冊。除非家庭醫療機構的護士上門，否則您必須根據包裝上的說明自行安裝霧化吸入器。

需要醫療服務提供者的醫囑才能獲得霧化吸入器。Medicare、Medicaid和大部分私營保險政策都承保霧化吸入器，通常還承保必要的藥物。Medicare B部分承保耐用醫療設備，自付費用的比例為20%（支付免賠額後）。醫療服務提供者必須提供您家人或朋友的詳細醫療史，說明為什麼需要霧化吸入器，並提供關於劑量的資訊、需要霧化吸入器的時長以及其他詳細情況。

操作霧化吸入器

霧化吸入器需要電池或牆壁插座才能運行。一根塑膠管將壓縮機（機器的這一部件可以吹動空氣，將藥物變成霧狀）與藥杯相連。藥杯內可能有一個小的圓錐形霧化器，可以幫助形成霧。藥杯有一個蓋子，將藥杯與管子或銜口連接起來。應當將所有設備一起存放在一個乾淨的盒子或帶拉鍊鎖的袋子中，確保方便找到並現成可用。

讓您的家人或朋友在一個舒適的位置坐好。治療通常耗時10到15分鐘。在桌面或檯面上清理出一塊地方，用於放置霧化吸入器和藥物。將壓縮器插入一個牆壁插座，但要保持關閉狀態。如果您附近沒有電源插座，可使用電池供電的霧化吸入器。

1. 徹底清潔雙手。
2. 準備好藥物（藥物為液體）。如果藥物裝在一個單劑量包裝中，只需開啟包裝，將藥物倒入霧化吸入器的

藥杯中。如果藥物裝在一個多劑量包裝中，用一個乾淨的注射器抽取醫囑規定劑量，然後將藥物注入杯中。如果醫囑有相關要求，在杯中加入正確量的鹽水，將其稀釋。仔細測量劑量——增加或減少用量會造成傷害。

3. 將藥物放入藥杯後，蓋上蓋子，將其與面罩或銜口相連。確保所有物品保持直立，以免藥物溢出。此時將管子連接到藥杯底部和壓縮機的排氣口。如果您的家人使用面罩，則將面罩放在其口鼻部位，調整彈力帶，將其固定。如果使用銜口，則幫助家人或朋友將銜口放入牙齒之間，讓其用嘴唇抵住銜口，保持良好的密封。
4. 此時，您就可以準備好開始給藥。開啟壓縮機，霧狀藥物會開始流動。您的家人或朋友應當坐直，透過口腔慢慢深呼吸。可以的話，讓其吸入後暫停兩到三秒鐘，然後再呼出。這有助於藥物深入他們的肺中。如果您的家人在霧化吸入器治療期間需要咳嗽，則關掉機器並取下銜口數秒，讓其對著一塊紙巾咳嗽。咳完後，重新開啟機器，繼續治療。持續執行該程序，直至所有藥物耗盡，口罩或銜口不再冒出任何霧狀藥物。務必要平穩地端好藥杯，保持直立狀態，確保不浪費藥物。

清潔設備

每次治療後都要清潔設備部件，這有助於殺菌。

1. 分別從藥杯以及面罩或銜口取下蓋子。
2. 斷開連接管。請勿將管子或壓縮機浸入水中。只需每天用一塊濕布擦拭。

3. 用手擦洗。如果想要用洗碗機清洗，則跳過步驟3，直接進入步驟4。
 - a. 用溫肥皂水清洗面罩或銜口、藥杯、圓錐形霧化器和蓋子。
 - b. 用流水沖洗，抖乾後放到一塊乾淨的紙巾上晾乾。
 - c. 進行步驟5。
4. 用洗碗機清洗。如果您有洗碗機，則可將這些部件裝入一個籃子裡，放到洗碗機頂層清洗，從而防止部件熔化或變形。
5. 如果管子中有積水，則將管子連接到壓縮機上（不連接藥杯），然後讓壓縮機透過管子吹氣。使管子變乾非常重要，因為水汽會導致細菌滋生。

每週對霧化吸入器設備進行一次較為徹底的清洗。將面罩、藥杯、圓錐形霧化器和蓋子放入等比例調配的水和白醋混合液中。浸泡30分鐘，然後用流水沖洗，放到一塊乾淨的紙巾上晾乾。

大部分壓縮機都有一個空氣過濾器，應當每六個月或更短時間更換一次，更換時遵照製造商的說明。手頭準備好製造商的聯絡資訊，以防出現任何疑問。

副作用

大部分人使用霧化吸入器不會產生副作用。如果您的家人或朋友使用銜口後主訴口腔、嘴唇或鼻子乾燥，則諮詢醫療服務提供者，來換用面罩。您還可以使用蘆薈（一種植物性產品）或者水性乳霜或凝膠來緩解刺激作用。

一些人可能會出現副作用。如果您的家人或朋友出現這些情況，請致電聯絡醫療服務提供者：

- > 在霧化吸入器治療期間或之後感覺焦慮或緊張
- > 呼吸困難加劇
- > 咳嗽並帶出綠色或黃色的痰（一種厚的黏液）
- > 發燒

幫助您的家人或朋友更自如地呼吸，這不僅可以對其肺部帶來很多益處，還有利於提升他或她的整體幸福感。

其他資源用英語

非盈利性組織美國肺臟學會提供大量關於肺病和治療的資訊。可在<https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/treating/medication-management-tips/how-to-use-a-nebulizer>查看關於使用和清潔霧化吸入器的說明。

美國呼吸治療學會提供一份綜合性的病患指南，其中包括幾種不同類型霧化吸入器的說明，並提供關於肺病的背景知識。請瀏覽 <https://www.aarc.org/wp-content/uploads/2018/03/aersol-guides-for-patients.pdf>

這個「操作特殊醫療設備」系列還提供許多其他視訊和資源指南。請瀏覽www.aarp.org/nolongeralone，查看完整清單。

AARP公共政策研究所
由Carol Levine，聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供