

## 我怎么知道我的吸入器是否空了？

一些吸入器有一个剂量计数器——这会告诉您在用完之前您的吸入器中还剩下多少吸或吸。如果读数为零，则表示没有药了，您应该换一种新药。

但是一些喷气式吸入器（称为计量吸入器）没有剂量计数器，那么你怎么知道你的吸入器是否是空的呢？

### 这比你想象的要难得多！

你可能认为你可以通过摇晃它或看是否有喷雾出来来判断，但这是行不通的。

即使是空的吸入器，在您喷洒时仍会“喷气”，或者在您摇动时听起来好像里面有东西。

这是因为在这些吸入器内，除了有助于保持哮喘健康的药物外，还有一种叫做推进剂的东西。这就是吸入器用来确保药物喷出的距离足以到达您的肺部的方式。药用完后，还会剩下推进剂，所以还是会有喷药的感觉。但你不是——你喷的只是推进剂。

许多人在没有意识到的情况下使用空吸入器。这可能意味着他们在需要时得不到药物，也得不到治疗哮喘所需的帮助。

### 所以我该怎么做？

如果您的没有剂量计数器的吸入器是一种预防器（您每天都使用它来保持哮喘良好），那么最好的办法是找出吸入器可能用完的时间并确保您订购的新处方在此之前到达。为此，请按照下列步骤操作：

1. 检查新吸入器的抽吸次数（或“驱动次数”）。这应该印在盒子上，或者您可以咨询您的药剂师。通常为 120 或 200。
2. 将您每天吸食的次数加起来。这通常是每天 2 或 4 口。
3. 将吸入器中的抽吸次数除以您每天抽吸的次数。因此，如果您的吸入器有 200 口吸入并且您每天使用 4 剂，则您的吸入器将持续 50 天（ $200 \div 4 = 50$ ）。您可能想在您的日历上标记这一点，或者在您的吸入器到期前一两周在您的手机上设置提醒。



您还可以使用此表来帮助您计算出您的常规吸入器可以使用多长时间：

	早上 1 口，晚上 1 口	早上 2 口，晚上 2 口
120 剂量吸入器	您的吸入器将持续使用 8周	您的吸入器将持续使用 4周
200 剂量吸入器	您的吸入器将持续使用 14周	您的吸入器将持续使用 7周

如果您的没有剂量计数器的吸入器是缓解剂（蓝色）吸入器，您可能不会定期服用，这很难判断它是否已经用完。最好的了解方式是保留一份书面文件 **统计你吸了多少口烟**。有些人发现用手机录制它会很有帮助。

有些人拥有超过 1 个蓝色吸入器，因为他们在不同的地方需要它们，例如家里一个，学校一个。请记住为每个吸入器保留不同的计数。尽量避免储存大量吸入器，因为这会使它们在用完时更难追踪。

也可以购买附在某些类型的吸入器上的电子计数器，但这些并不广泛。

### 我的吸入器会过时吗？

如果您的哮喘得到很好的控制，您可能只需要每周使用一次蓝色吸入器或更少。这意味着它应该可以使用几年，而且它很可能在用完之前过期，所以记得也要检查一下！如果您每周需要使用吸入器两次以上，请与您的医生或护士讨论更好地控制哮喘的方法。



### 还有其他选择吗？

还有另一种类型的吸入器称为干粉吸入器，这种类型总是带有剂量计数器。大多数 12 岁或以上的人都可以很好地使用这些吸入器。

这些吸入器不需要垫片，而且比定量（喷气式）吸入器更环保。如

果您想试用其中一种吸入器，请咨询您的医生或护士。如果您确实更换了吸入器，请务必让他们检查您是否正确使用它以及您的哮喘是否得到良好控制。

### 处理

使用完吸入器后，请将其带回给药剂师。定量（喷雾）吸入器含有强大的温室气体，即使它们是空的。您的药剂师可以确保它们得到妥善处理。

