

# INHALER DOSIS TERTENTU

## Cara Penggunaan Yang Benar

Inhaler Dosis Tertentu adalah alat genggam kecil yang dalamnya berisi obat. Dengan alat ini, obat dapat dimasukkan ke paru-paru anda melalui mulut. Inhaler (obat hirup) ini biasanya digunakan untuk mengatasi kesulitan bernafas yang disebabkan oleh asma, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan masalah pernafasan lainnya.

### Cara Untuk Meningkatkan Kesehatan

Masing-masing inhaler terdiri dari tabung obat kecil yang bertekanan dan menyambung ke sebuah pipa mulut. Saat anda menekan inhaler, sejumlah obat akan terlepas untuk anda hirup masuk ke dalam paru-paru. Cara menggunakan inhaler yang benar adalah penting sekali supaya saluran pernafasan anda mendapatkan sejumlah obat yang tepat.

### Tahap Penggunaan Inhaler Yang Benar:

- Buka tutupnya dan pegang inhaler dengan posisi tegak.
- Kocok inhaler.
- Miringkan kepala anda sedikit ke belakang dan hembuskan nafas.
- Gunakan spacer (ruang plastik berongga) untuk menyaring obat antara inhaler dan mulut anda apabila dokter menganjurkannya. Spacer ini dapat melindungi tenggorokan dari iritasi yang diakibatkan oleh obat. Periksa terlebih dahulu data asuransi anda karena tidak semua perusahaan asuransi menawarkan tanggungan biaya untuk spacer.
- Tekanlah inhaler untuk melepaskan obat sewaktu anda mulai menarik nafas dengan perlahan.
- Tarik nafas secara perlahan selama 3 sampai 5 detik.
- Tahan napas selama 10 detik agar obat terserap masuk ke dalam paru-paru anda.
- Ulangi isapan sesuai anjuran. Tunggu 1 menit di antara isapan agar isapan yang ke dua dapat masuk ke paru-paru dengan lebih baik.

Petunjuk ini hanya untuk inhaler dosis tertentu saja. Kapsul bubuk kering yang dihirup dipakai dengan cara yang berbeda. Untuk menggunakan inhaler bubuk kering, tutup mulut anda dengan rapat di sekitar bagian pipa inhaler dan tariklah nafas dengan cepat. Konsultasi dengan dokter apabila anda mempunyai pertanyaan tentang bagaimana cara memakai obat anda.

## Beberapa Hal Yang Perlu Diperhatikan

Penting sekali untuk mengetahui seberapa banyak obat yang sudah digunakan supaya anda bisa merencanakan ke depan dan mengganti inhaler anda sebelum kehabisan obat. Sekarang ini banyak inhaler yang termasuk "counter" untuk melacak berapa banyak obat yang tersisa di tabung. Jika inhaler anda tidak menyediakan "counter", gunakanlah cara berikut ini untuk mengetahui kapan obat anda harus diisi ulang:

- Jika anda menggunakan inhaler untuk obat penyelamat (saat anda berjuang keras untuk bernafas), tanyakanlah ke dokter apakah dia akan menulis resep untuk 2 inhaler. Inhaler darurat tidak perlu dipakai setiap hari, sehingga sulit untuk menentukan tanggal isi ulang. Pastikan anda meminta resep saat inhaler pertama sudah habis. Dengan begitu, anda akan selalu mempunyai cukup obat penyelamat pada saat anda memerlukannya.
- Mulailah dengan inhaler baru. Biasanya jumlah isapan yang tersedia tercetak pada label tabung. Bagilah jumlah isapan tersebut dengan jumlah isapan yang anda pakai setiap harinya. Hasil pembagian tersebut menentukan berapa hari tabung inhaler dapat bertahan. Contohnya, jika anda mengambil 4 isapan setiap hari dari tabung yang berisi 200 isapan, maka anda memerlukan tabung baru setiap 50 hari.
- Gunakan tanggalan untuk menghitung sampai kapan obat anda habis, sehingga anda tidak akan kehabisan obat. Isilah resep anda 1 atau 2 hari sebelum tanggal habisnya obat anda.
- Tulis tanggal isi ulang obat di tabung dan tanggalan anda dengan spidol.

## Pertanyaan Untuk Diajukan ke Dokter Anda

- Apa yang akan terjadi jika saya terlalu banyak mengisap obat dalam sekali pakai?
- Jantung saya berdetak cepat saat memakai inhaler. Apakah hal itu aman?
- Apa yang harus saya lakukan apabila saya kehabisan inhaler darurat dan kesulitan bernafas?
- Apakah orang lain boleh menggunakan inhaler saya?



**American Academy  
of Family Physicians**

*Artikel ini diberikan oleh: dewan editorial di [familydoctor.org](http://familydoctor.org)*

*Sumber: Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, Ketahuilah Cara Memakai Inhaler untuk Asma Anda  
Lembaga Nasional Bagian Jantung, Paru, dan Darah, Cara Menggunakan Inhaler Dosis Tertentu*

*Terakhir Diubah: Juni 2017*