

PROČ JE DŮLEŽITÉ VÉST SI DENÍK ODEČTŮ PEAKFLOWMETRU?

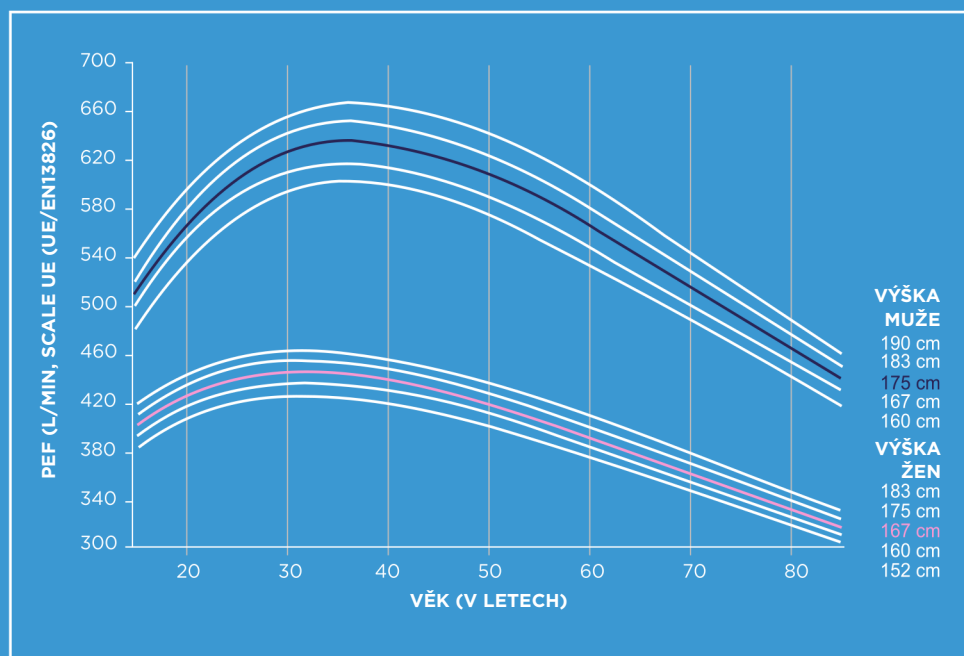
Váš lékař nebo zdravotní sestra vám mohou doporučit, abyste si založili deník naměřených hodnot peakflowmetru, který by se měl obvykle uchovávat po dobu nejméně 2 týdnů.

Vedení deníku odečtů peakflowmetru vám umožní lépe posoudit svůj zdravotní stav a všimnout si, když se vaše příznaky zhoršují, a přijmout vhodná opatření.

JAKÝ JE SPRÁVNÝ ÚDAJ PEAKFLOWMETRU?

Peakflowmetr vám umožní zkontrolovat, jak rychle dokážete vydechnout. Naměřené hodnoty peakflowmetru se obvykle liší v závislosti na pohlaví, věku a hmotnosti pacienta a také na denní době. Pokud jsou dýchací cesty zanícené a zúžené, například v důsledku astmatu, budou naměřené hodnoty peakflowmetru nižší. V níže uvedeném grafu si můžete prohlédnout předpokládané hodnoty naměřené peakflowmetrem pro osobu určitého: pohlaví, věku a výšky.

DENÍK ODEČTŮ Z PEAKFLOWMETRU NEBOLI VÝDECHOMĚRU (PEF)



Předpokládané normální hodnoty maximálního průtoku pro muže a ženy ve věku 15-85 let. Přečtete si hodnotu na řádku grafu, který je nejbližší vaší výšce, a zjistíte předpokládanou normální hodnotu PEF pro osobu odpovídající vašemu věku, pohlaví a výšce.

Převzato z: Nunn AJ, Gregg I. BMJ 1989;298(6680):1068-1070.

OSOBNÍ ÚDAJE

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: _____

VĚK: _____ VÝŠKA: _____

POČÁTEČNÍ DATUM: _____

JAK VYPLNIT PROTOKOL O ODEČTECH Z PEAKFLOWMETRU?

1 Měření maximálního průtoku dvakrát denně, ráno a večer. Při každém měření špičkového průtoku proveďte 3 měření a nejvyšší hodnotu zaznamenejte do grafu.

Vyhledejte hodnoty PEF na levé straně grafu a označte křížkem své hodnoty PEF do grafu. Graf má dva sloupce pro denní hodnoty PEF (viz příklad):

Ráno **Večer**

2 Pokud užíváte léky na zmírnění příznaků, změřte si vrcholový průtok před užitím léku i po něm (viz příklad).

x = před užitím léku na zmírnění symptomů.

o = po užití léku na zmírnění příznaků

3 Pokud některý den zapomenete změřit vrcholový průtok, nedělejte si starosti, prostě v tomto bodě nechte mezeru na grafu.

4 Zapište si celkový počet dávek léků na zmírnění příznaků, které jste užili v daný den.

5 Zaznamenávejte si příznaky každý týden spolu s naměřenými hodnotami PEF.

GRAF NAMĚŘENÝCH HODNOT Z PEAKFLOWMETRU (PEF)

Do zobrazeného grafu můžete zaznamenávat hodnoty naměřené peakflowmetrem po dobu až 8 týdnů. Váš lékař nebo zdravotní sestra Vám poskytnou další informace o tom, jak přístroj používat.

