

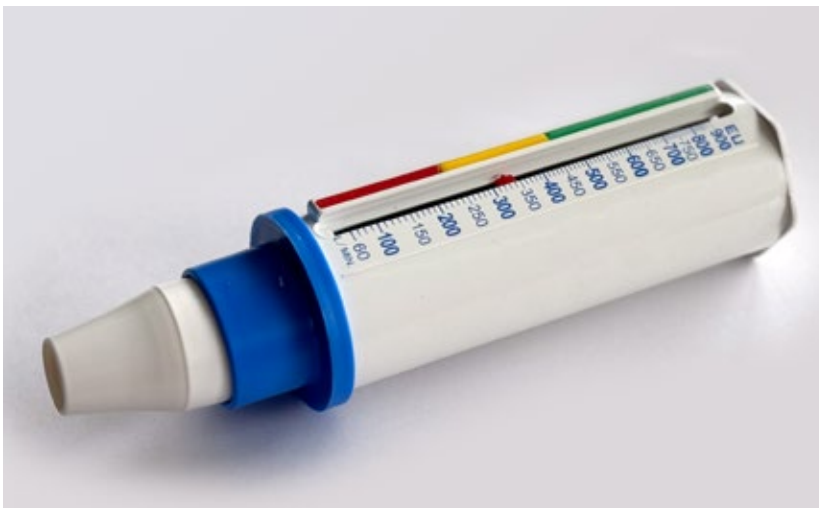
**Друг начин за  
наблюдение  
на Вашата  
астма е чрез  
пикфлоуметър  
в домашни  
условия**

AstraZeneca 





## ДРУГ НАЧИН ЗА НАБЛЮДЕНИЕ НА ВАШАТА АСТМА Е ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ПИКФЛОУМЕТЪР



Пикфлоуметърът е устройство, което показва колко добре въздухът излиза от белите Ви дробове.

Измерването може да Ви помогне:

- Да знаете колко добре се контролира Вашата астма.
- Предупреждава за предстоящ астматичен пристъп часове или дори дни преди да почувствате симптоми.
- По време на астматичен пристъп може да Ви помогне да разберете колко тежък е астматичният Ви пристъп и дали Вашето лекарство действа.

Освен това помага на Вас и Вашия здравен специалист да:

- Научите причините за влошаване на астмата Ви.
- Разберете дали Вашият план за лечение работи добре.
- Разберете кога да добавите или спрете употребата на допълнителен медикамент за Вашата астма.
- Решите кога да потърсите спешна помощ.

## КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ПИКФЛОУМЕТЪР?

- 01** Изправете се. Ако имате храна или дъвка в устата я отстранете.
- 02** Уверете се, че маркерът на пикфлоуметъра е в долната част на скалата.
- 03** Вдишайте бавно и дълбоко. Задръжте дъх.
- 04** Поставете мундщука в устата си и го обхванете с устни, за да образувате плътно уплътнение (не пъхайте език в дупката).
- 05** Издухайте възможно най-силно и бързо.
- 06** Запишете числото до маркера. (Ако кашляте или сте направили грешка, не записвайте този номер. Направете измерването отново.)
- 07** Повторете стъпки от 3 до 6 още два пъти.
- 08** Запишете най-голямото от тези числа в календара, който е част от този материал.

## НАМЕРЕТЕ ВАШИЯ ЛИЧЕН НАЙ-ДОБЪР РЕЗУЛТАТ НА ПИКОВ ПОТОК

Вашият личен най-добър пиков поток е най-високият пиков поток, който получавате за период от 2 седмици, когато Вашата астма е под добър контрол – т.е. когато се чувствате добре и нямате симптоми.

За да намерите Вашия най-добър резултат на пикфлоуметъра, измервайте пиковия си поток:

- Поне два пъти дневно в продължение на 2 до 3 седмици;
- Когато се събудите и късно следобед или рано вечер;
- 15–20 минути след като приемете вашето лекарство за бързо облекчаване;
- Всеки друг път, когато вашият лекар Ви препоръча;

Запишете числото, което получавате при всяко измерване на пиков поток. Вашият лекар използва тази информация, за да определи вашият личен най-добър пиков поток и да определи три зони. Тези зони обикновено се настройват във Вашия план за действие за астма като светофар - в зелено, жълто и червено. Това, което Вашият лекар Ви препоръчва да правите във всяка зона, ще ви помогне да разберете какво да правите, когато резултатът на пиковия ви поток се промени.

Помолете вашия лекар да напише в плана ви за действие за астма:

- Числата за всяка от вашите зони на пиков дебит. Маркирайте зоните на вашия пиков пикфлоуметър с цвят лента или маркер.
- Лекарствата, които трябва да приемате, докато сте във всяка една от зоните на пиков поток.
- Стъпките, които трябва да предприемете, докато сте във всяка една от зоните на пиков поток.

## Зелена зона (Добър Контрол)

**80 до 100 процента** от Вашия най-висок резултат – информира за добър контрол и липса на симптоми на астма.

Ако взимате ежедневно лекарства за дългосрочен контрол, продължете да ги приемате, както е предписал Вашият лекар.

Продължавайте да ги приемате дори когато сте в жълтите или червените зони.



## Жълта зона (Внимание)

**50 до 79 процента** от Вашия най-висок резултат – сигнализира Внимание: Вашата астма се влошава.

Добавете лекарства за бързо облекчаване, както са описани във Вашия план за астма, или както е назначил Вашия лекар

Може също да имате нужда от увеличаване на дозата на други лекарства за астма; попитайте Вашия лекар.



## Червена зона (Медицинска заплаха)

**по-малко от 50 процента** от Вашия най-висок резултат – сигнализира за медицинска заплаха!

Добавете или увеличете дозата на лекарството за бързо облекчаване според инструкциите във вашия план за действие при астма и се обадете на Вашият лекар.

### Използвайте своя пикфлоуметър:

- Когато имате симптоми на астма или астматичен пристъп. Първо вземете лекарството си за пристъп. След това измерете вашият пиков поток. Това ще Ви помогне да видите дали лекарството Ви действа или имате нужда от допълнително лечение.
- По всяко друго време, препоръчано от Вашия лекар.

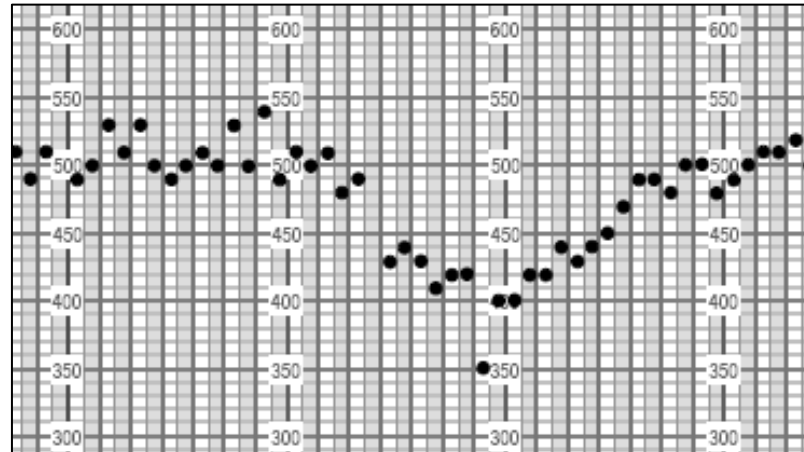


# Диаграма на Вашия пиков поток

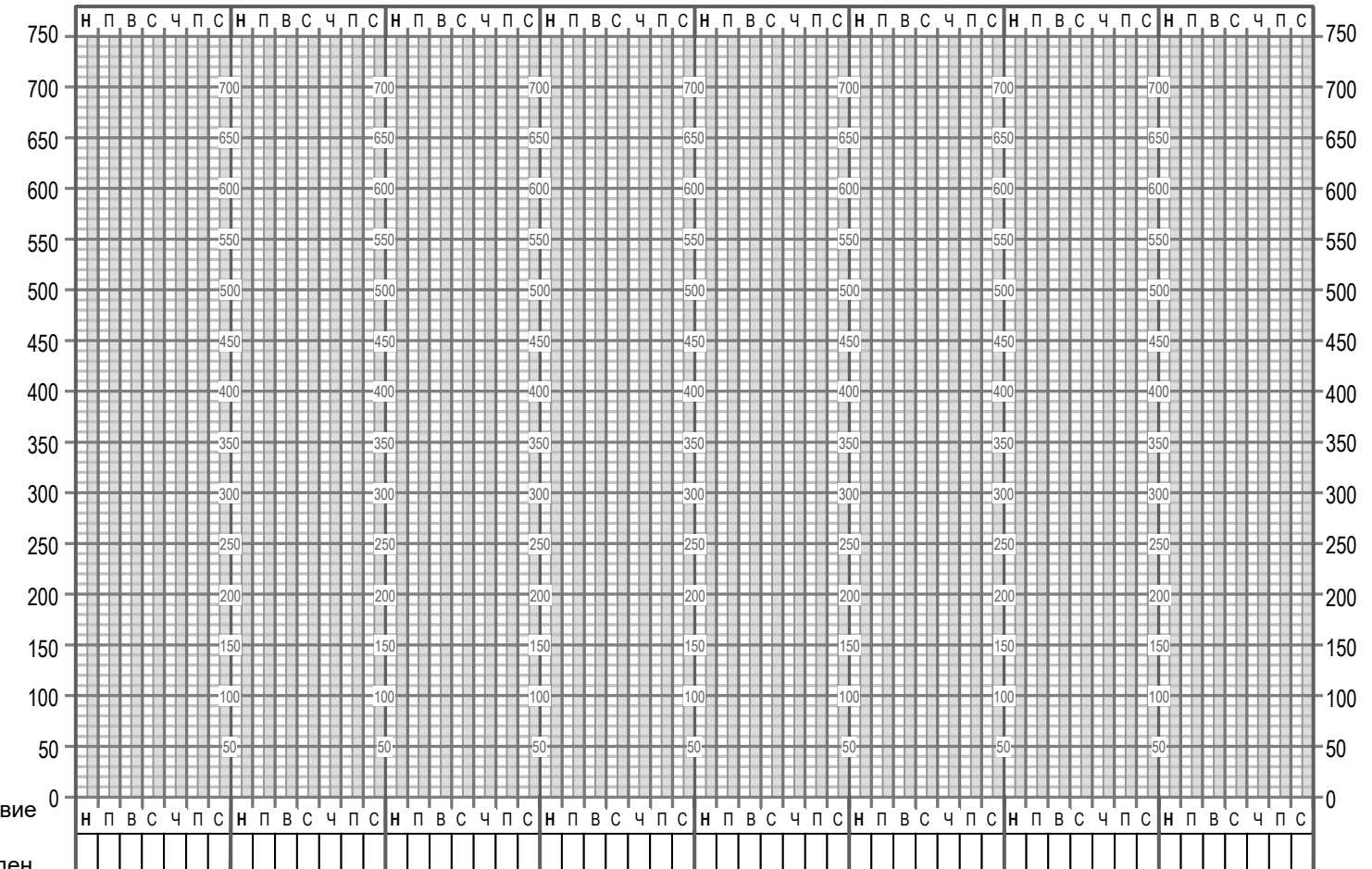
1. Напишете началната дата в горната част на всяка страница. Всяка страница от тази диаграма съдържа показания на пиковия поток за 8 седмици.
2. За всеки ден (напр. неделя за неделя) има бяла колона за вашия сутрешен пиков дебит и сива колона за вашия вечерен пиков дебит.
3. Всяка сутрин и вечер записвайте най-високия от три измервания пиковия поток. Поемете дълбоко въздух, затворете плътно устата си около мундщука, след това издишайте възможно най-силно и бързо. Проверете числото, задайте отново маркера на нула и повторете още два пъти.
4. Използвайте черен химикал, за да запишете най-високия от 3-те пикови потока на диаграмата – вижте примера. Всяко квадратче нагоре в диаграмата представлява 10 на вашия пиков дебитомер.
5. Всяка вечер използвайте полето в долната част, за да запишете общия брой впръсквания на облекчаващо лекарство, което сте използвали през последните 24 часа.

## Бележки:

- Ако пропуснете да измерите своя пиков поток, не измисляйте число, просто оставете празнина. Говорете с Вашия лекар, ако имате проблеми със записването на своя пиков поток.
- Винаги носете картата със себе си, когато посещавате Вашия лекар. Дори ако обикновено не записвате пиковия си поток, извършването на 2 седмици отчитане преди посещение може да бъде полезно.
- Използвайте стрелките на диаграмата, за да покажете къде сте променили лекарството си.
- Не забравяйте да използвате лечението във вашия план за действие за астма



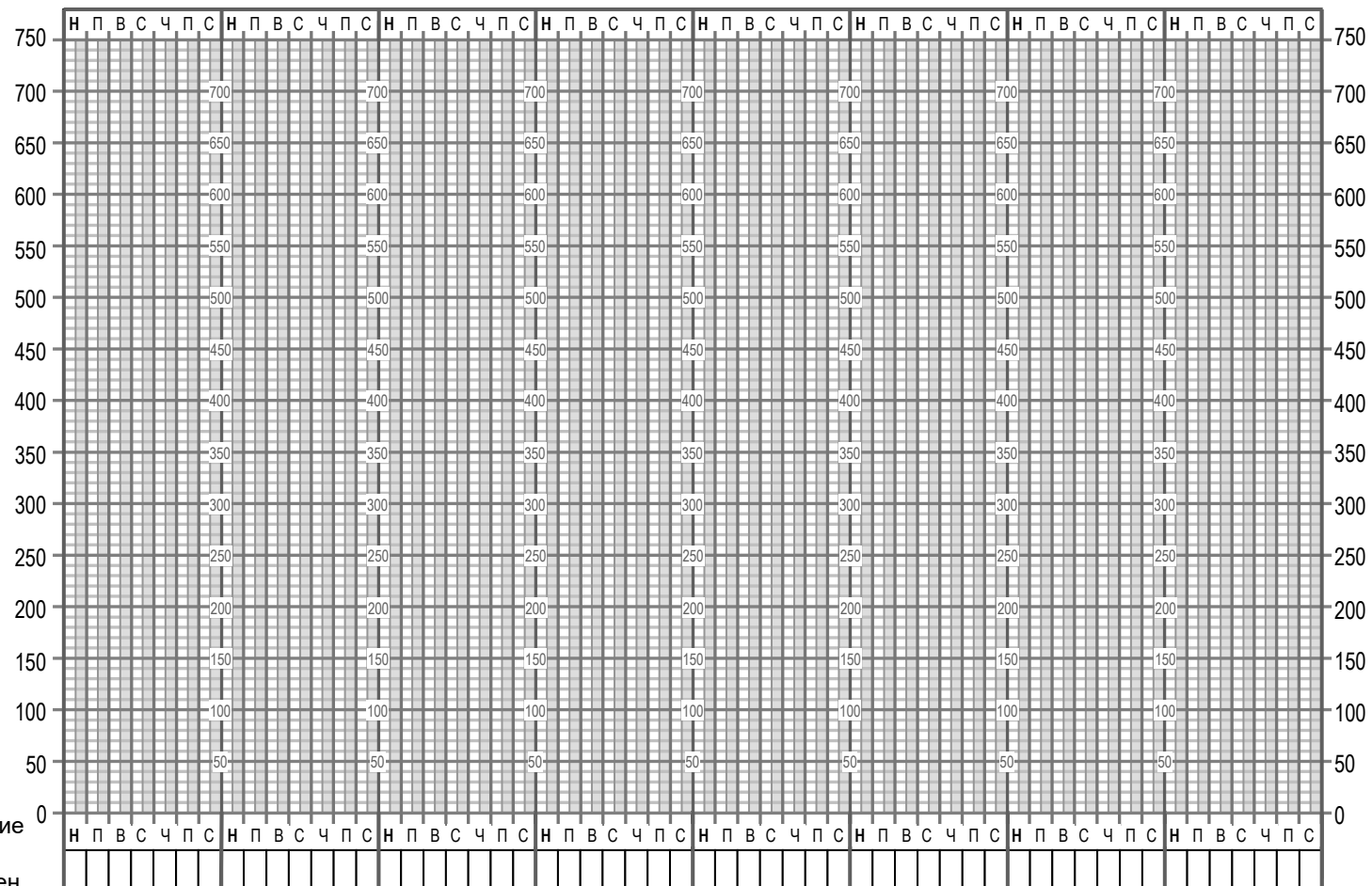
Начална дата на тази страница: \_\_\_\_\_



Облекчаващ  
медикамент  
с бързо действие  
реливър  
впръсквания/ден

Други  
медикаменти

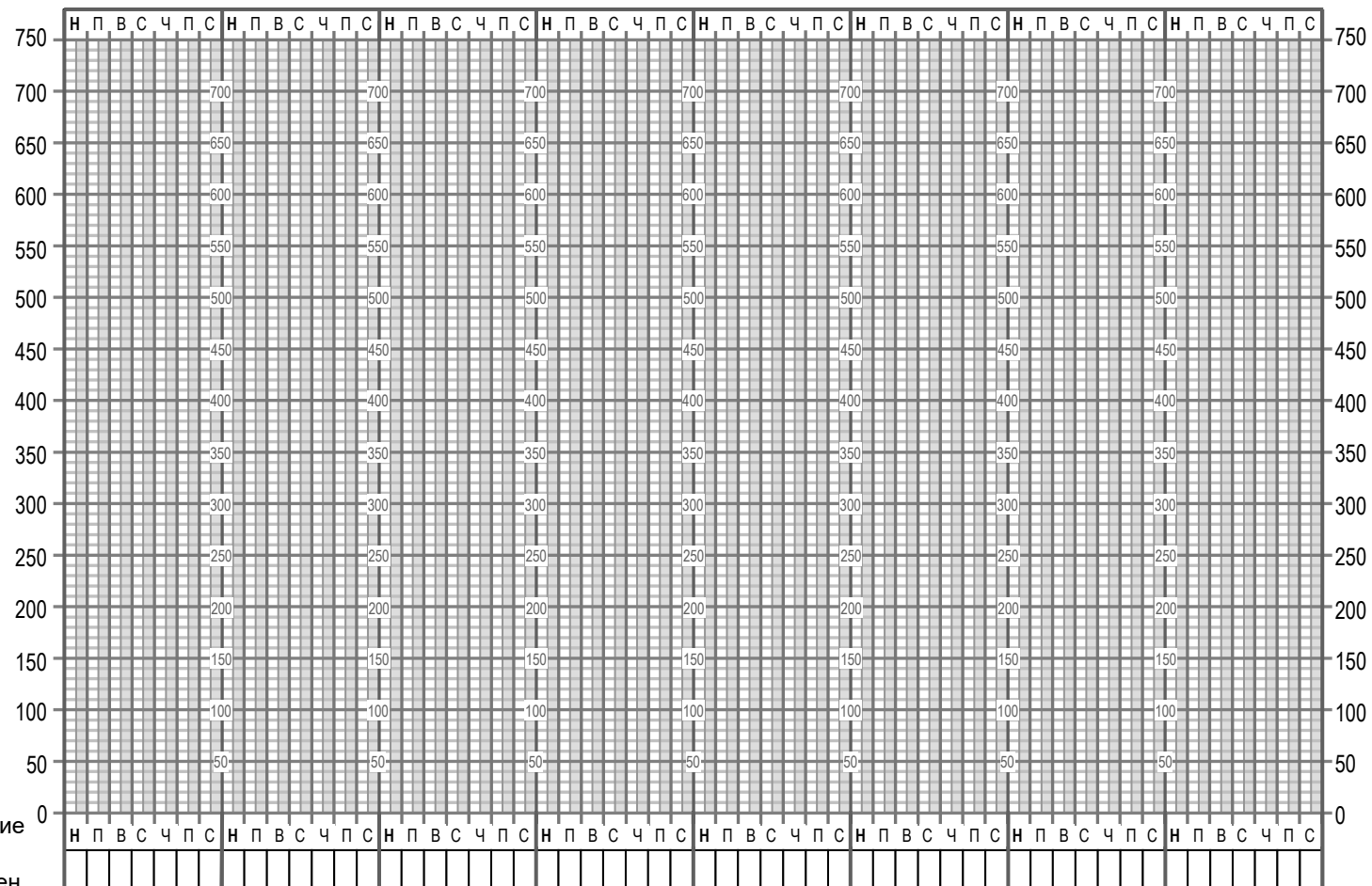
Начална дата на тази страница: \_\_\_\_\_



Облекчаващ  
медикамент  
с бързо действие  
реливър  
впръсквания/ден

Други  
медикаменти

Начална дата на тази страница: \_\_\_\_\_



Облекчаващ  
медикамент  
с бързо действие  
реливър  
впръсквания/ден

Други  
медикаменти