

Podprite nas!
Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si
TRR: 02045-0018294003
davčna št.: SI80238955

KAJ JE MERILEC PRE- TOKA?

Merilec pretoka je za astmo to, kar je termometer za vročino. Je priprava, s katero lahko spremljamo dogajanje v našem telesu. Pri astmi se nam zdi, da nimamo težav z dihanjem, vendar ko pljučno funkcijo ocenimo z merilcem pretoka, ugotovimo, da je funkcija manjša. Z merilcem lahko določamo spremembe pljučne funkcije in bolje vodimo astmo.

UPORABA MERILCA

Merilec je enostavna, prenosna priprava, ki meri pretok zraka, ki ga opisujemo kot največji pretok (PEFR). S tem ko globoko vdahnemo in z vso močjo izdahnemo v merilec, dobimo pretok, ki nam pove, kako odprte so dihalne poti oziroma kako težko dihamo. Če ga pravilno uporabljamo, je to priprava, ki je uporabna v vodenju astme. Lahko ga uporabljamo kot pripomoček, da:

- določimo težo astme
- preverimo odgovor na zdravljenje med napadom astme
- spremljamo napredovanja in zdravljenje kronične astme in dobimo stvaren podatek, kako prilagoditi naš zdravljenje
- odkrijemo poslabšanje in tako preprečimo napad v zgodnji fazi
- ocenjujemo težo astme

Ena najbolj pomembnih nalog merilca, je, da nam pomaga oceniti težo astme. Padec v izmerjenih vrednostih boste opazili še preden se bodo težave astme (težka sapa, kašelj) poslabšale. Padci v izmerjenih vrednostih pomenijo, da morate zvišati dozo vaših zdravil. Bolj zgodaj, ko odkrijemo opozorilni znak, prej lahko razrešimo problem.

S tem ko poznate vašo izmerjeno vrednost pretoka, se lažje posvetujete s svojim zdravnikom, saj mu ta podatek pove, v kakšnem stanju ste in kako zdravljenje učinkuje.

Drugi kazalec nadzora astme je spremenljivost (variabilnost) pretoka. Človek brez astme ali z dobro vodeno astmo bo imel izmerjene vrednosti, ki se bodo spreminjale manj kot 15 odstotkov. Večina bolnikov z astmo ve, da so težave običajno večje ponoči. Izmerjene vrednosti nam bodo povedale, ali gre pri vas za nočno astmo in s tem podatek, kako dobro je astma nadzorovana.

KAKO UPORABLJAMO MERILEC

Pomembno je, da v ustnik merilca z vso silo izdahnete in postopek ponovite trikrat. Zapišite si najboljšo od treh izmerjenih vrednosti. Vse tri vrednosti si morajo biti blizu, saj to pomeni, da ste meritve pravilno izvedli.

Koraki pri uporabi merilca pretoka so:

- Preverite, da je merilec na izhodiščni točki.
- Vstanite.
- Globoko vdahnite.
- Ustnik tesno stisnite z ustnicami.
- Pihnite hitro in tako hitro, kot je le mogoče 1 ali 2 sekundi.
- Ne kašljajte.
- Zapišite si najboljšo od treh vrednosti.

Če boste preverjali učinkovitost zdravil – olajševalcev, boste ugotovili, da so vrednosti po uporabi zdravila zboljšajo. Vrednosti si zapišite na poseben list in ga shranite.

VAŠA OSEBNA NAJBOLJŠA VREDNOST

Vaše izmerjene vrednosti lahko primerjate z normativi, ki so določeni s spolom, višino in starostjo. Bolje pa je, da ocenite, kaj je vaša najboljša vrednost z dnevnim primerjanjem meritev. Najboljša osebna meritev je tista, ki jo lahko dosežete v času 2 ali 3 tednov, ko je astma dobro vodena in nadzorovana. Zato da bi lahko določili najboljšo osebno vrednost:

- uporabljajte vedno isti merilec
- zapisujte si svoje izmerjene vrednosti vsaj 2 tedna dvakrat dnevno
- ne upoštevajte skrajnih meritev

SEMAFOR

Ko ste določili svojo najboljšo vrednost, je pomembno, da so vaše izmerjene vrednosti v okviru te vrednosti (ali do 80 % te vrednosti). Kot vodilo naj vam služi načrt v obliki semaforja:

ZELENA – vaš pretok je do 80 % najboljše izmerjene vrednosti. Ste brez težav in stanje lahko vzdržujete z zdravili. Če so vrednosti stalno v zelenem območju z zdravili, se bo zdravnik morda odločil, da vam zmanjša dozo zdravil.

RUMENA – pretok je od 50 do 80 % vaše najboljše vrednosti. Rumena na semaforju pomeni POZOR, prav tako tudi za vas. Prehodno morate povečati dozo zdravil. Posvetujte se z vašim zdravnikom, kaj storiti.

RDEČA – pretok je pod 50 % vaše najboljše izmerjene vrednosti. To pomeni NEVARNOST. Uporabljati morate povečano dozo preprečevalca in olajševalca. Če se vrednosti v dnevu ne bodo vrnile v rumeno območje, se morate posvetovati s svojim zdravnikom.

Semafor vam bo pomagal voditi astmo. Uspešno vodenje astme je odvisno tudi od dobrega partnerstva med bolnikom in zdravnikom. S pomočjo dobre komunikacije in pravilno rabo merilca pretoka in jemanja zdravil boste lažje vodili svojo astmo.

Povzeto po AAAI

