

Руководство, 2-х недельный мониторинг PEF

Мониторинг PEF используется для выявления респираторных симптомов, диагностики и мониторинга астмы. Ваш лечащий врач выписывает вам, какие лекарства принимать. Обычно диагностическое обследование проводится без лекарств от астмы. Обследование, используемое для мониторинга вашей астмы или для оценки реакции на лечение, будет проводиться во время приема вами лечебных препаратов.

Для проведения мониторинга PEF вам понадобится либо ручной измеритель PEF и бланк для записи результатов, либо цифровой измеритель PEF с приложением для смартфона. Измерение производится одинаково, но с цифровым дистанционным измерителем данные записываются автоматически, и приложение также напоминает вам об измерениях.

Выдох для PEF

Выдох для PEF выполняется одинаково, независимо от измерителя. Вы можете посмотреть видеоролик о том, как производить выдох для PEF на нашем сайте (pef.fi). Измерения проводятся сидя или стоя, но всегда в одном и том же положении.

- возьмите готовый измеритель в руку и сбросьте показания ручного счетчика
- сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов
- полностью наполните легкие
- поместите мундштук измерителя PEF в рот между зубами и плотно сожмите губы вокруг измерителя, чтобы воздух не мог выйти за пределы измерителя во время выдыхания. Держите язык в нижней части рта, чтобы он не перекрывал мундштук. Держите измерительный прибор в горизонтальном положении.
- выдохните как можно сильнее в короткий промежуток времени. При измерении PEF не обязательно продувать легкие до отказа, но начало продувки должно быть максимально сильным и быстрым, без кашля.
- прочитайте результат на шкале измерительного прибора как можно точнее, не округляйте цифру
- запишите результат на бланке

При максимальном вдохе останавливайтесь только на то короткое время, которое требуется для того, чтобы поднести измерительный прибор ко рту. Не задерживайте дыхание. Сначала это может показаться сложным, но с практикой дуть в измеритель станет легче. При наличии у вас зубных протезов, вы можете проверить, легче ли вам дуть с протезами или без них. Однако всегда выполняйте свои измерения одинаково.

Выдохи при каждом измерении

Для мониторинга PEF при каждом измерении нужно дуть три (3) раза подряд и отдыхать некоторое время между каждым дуновением, чтобы выровнять дыхание. Если разница между двумя лучшими показаниями превышает 20 л/мин, делается еще 1-2 вдоха для получения повторяющихся показаний. Все значения записываются. Всего делается не более пяти (5) выдохов. Специалист, интерпретирующий результаты, учтет эти дополнительные разы при интерпретации.

Расписание выдохов

Регулярные выдохи PEF проводятся каждый день утром сразу после пробуждения и вечером примерно в то же время или перед сном. Мониторинг будет продолжаться в течение 14 дней, т.е. двух недель.

Сначала выполняется не менее трех базовых выдохов, и результаты записываются в графе "До лекарства". Затем принимается лекарство от астмы в соответствии с указаниями вашего врача. Лекарство и его доза также записать в бланке наблюдения. Лекарство в виде аэрозоли принимать через трубку, если вы таковой пользуетесь. Подождите 15 минут после приема препарата, чтобы лекарство начало действовать.

Если у вас возникли сомнения по поводу лекарства или его дозы, обратитесь к своему врачу или медсестре для получения дальнейшей консультации.

Затем аналогичным образом проведите не менее трех измерений PEF и запишите все результаты на бланке наблюдения в графе "После лекарства".

Выдохи при симптомах

В дополнение к обычным утренним и вечерним выдохам, в ситуациях, когда у вас наблюдаются симптомы, отличающиеся от вашего обычного уровня, выполняются т.н. симптоматические выдохи. Это может произойти, например, когда вы просыпаетесь ночью, когда вы занимаетесь спортом или когда вы подвергаетесь воздействию раздражителя или стимулятора.

В случае симптомов сделайте соответственно три базовых выдоха, принять препарат от астмы и подождать 15 минут, после чего сделать выдохи после приема препарата. Запись результатов симптоматических выдохов очень важна, так как позволяет выявить вариабельность показаний и то, чем вызываются ваши симптомы. Не забудьте также записать в бланке свои наблюдения о ситуации, в которой возникли симптомы, и о том, что могло их вызвать.

Подача результатов

По окончании 14-дневного наблюдения направьте результаты в свое медицинское учреждение в соответствии с полученными инструкциями. На нашем сайте www.pef.fi также имеется калькулятор для построения графика результатов PEF. Калькулятор доступен только на финском языке.

Если у вас дистанционный цифровой измеритель, результаты обычно передаются вашему медицинскому работнику автоматически. Если вы взяли счетчик во временное пользование, верните его в соответствии с полученными инструкциями.

В случае сомнений всегда обращайтесь в свое медицинское учреждение за дальнейшими инструкциями.