

# **Руководство для пациентов для самостоятельного наблюдения форсированной жизненной ёмкости лёгких на работе, 2-4 недели**

## **( PEF- työraikkaseuranta, 2-4 vk )**

1. Выдох нужно делать всегда стоя, если это возможно.

2. Бегунок или стрелку прибора нужно поставить на отметку "0".

Держите прибор в строго горизонтальном положении и следите, чтобы пальцы не касались стрелки прибора и не закрывали отверстие для вдоха.

3. Сделайте глубокий вдох и поднесите мундштук к губам так, чтобы он находился в ротовой полости между зубов.

4. Плотно сомкните губы вокруг мундштука и выдохните в прибор как можно сильнее, то есть требуется максимально мощный и короткий выдох

### **При одной попытке:**

Выдохните 3 раза подряд и занесите все результаты в таблицу. Разница между двумя лучшими показателями не должна превышать 20 единиц измерения

Если разница между двумя лучшими показателями всё таки превышает 20 единиц повторите попытку еще раз, но не делайте более пяти попыток подряд !

### **Измерения следует делать:**

-как в рабочие так и в свободные дни, с одинаковой регулярностью

-по утрам сразу после подъема

-повторять примерно каждые 2 часа во время бодрствования

-ночью дополнительные измерения если есть симптомы

-в случае приема бронхорасширяющего препарата при необходимости следует делать измерения перед приемом лекарства и через 15-30 минут после приема лекарства.

Наблюдение следует продолжать в течение двух недель

1. Следует делать три выдоха подряд каждое утро сразу после подъема и заносить результаты в таблицу.
2. Принимать бронходилататор ( бронхорасширяющий препарат) согласно рекомендациям.
3. Через 15-30 минут после приема бронхорасширяющего препарата сделайте снова три выдоха и занесите результаты в таблицу.
4. Повторите вечером, например, в 21 час, измерения необходимо делать в одно и тоже время.

### **отмечайте в таблице :**

- число, время суток

-если вы на работе ставьте метку "Т" ( "työpäivä", финск.)

-метку " V " если у вас свободный день ( "vapaapäivä", финск. )

-что вы делаете, какие вещества используете и где находитесь

-другие факторы, как запахи, физические нагрузки, респираторные симптомы, морозная - погода и т.д.

-симптомы, если есть то какие

-при необходимости принятые астматические лекарства

Внимание ! Просьба тщательно соблюдать вышеизложенные инструкции, так как правильно выполненные измерения приносят пользу прежде всего пациенту.