

OIRE-PEF

eli uloshengityksen huippuvirtauksen mittaus erilaisten hengitysoireiden aikana.

PEF - aamu - iltaseurannan lisäksi PEF-arvoja mitataan oireiden yhteydessä. Tämä auttaa astman diagnoosin varmistamisessa sekä astmaa sairastavan henkilön hoitotasapainon arvioimisessa. Oireen yhteydessä mitattu PEF auttaa arvioimaan, liittyykö oire astmaan vai onko hengenahdistuksella jokin muu syy.

Mittaa PEF- arvo hengenahdistus- tai vinkunaoireen yhteydessä. Ota avaavaa lääkettä ja mittaa PEF-arvo uudelleen 15 minuutin kuluttua.

Pidä mittari vaakasuorassa siten, että sormet eivät estä osoittimen vapaata liikkumista eivätkä tuki laitteen takana olevia ulostuloaukkoja.

Vedä keuhkot täyteen ilmaa, laita suukappale hampaiden väliin, sulje huulet tiiviisti ympärille ja puhalla mittariin kova, lyhyt puhallus.

Toista tämä kolme kertaa, merkitse tulokset lomakkeeseen. Kolmesta rinnakkaisesta puhalluksesta parhaimman ja huonoimman väli ei saa olla yli 20 yksikköä. Jos näin on, puhallukset ovat onnistuneet. Tee tarvittaessa kaksi ylimääräistä puhallusta. Kirjaa silloinkin kaikki puhallukset ylös.

Tarvittaessa ota yhteys sinua hoitavaan yksikköösi.