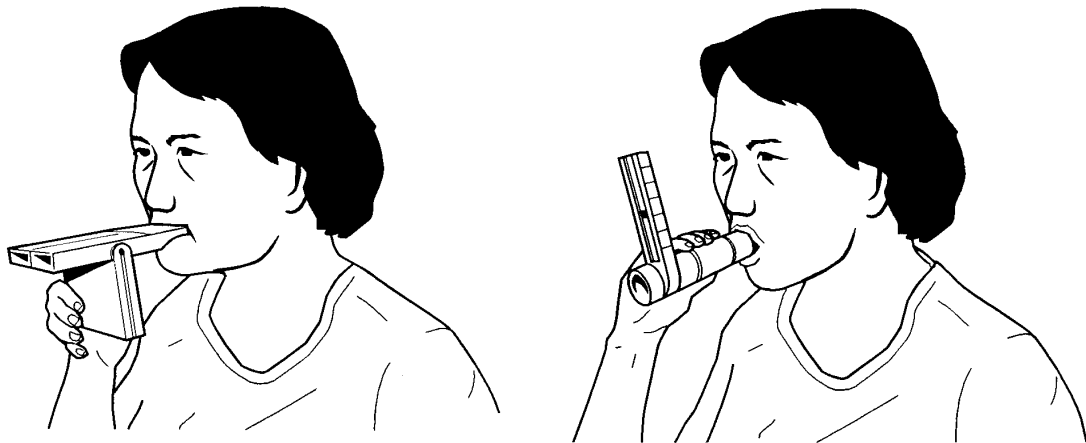


Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

How to use your peak flow meter:

1. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
2. Move the mark to zero.
3. Hold the meter with the thumb and the forefinger of one hand.
4. Stand up or sit up straight.
5. Take in a deep breath.
6. Close your lips tightly around the mouthpiece.



호기량 측정기

호기량 측정기는 공기가 얼마나 빨리 폐로 들어오고 나가는가를 측정합니다. 이 측정기는 천식으로 인하여 기도에 어떤 변화가 있는가를 환자가 증세를 느끼기 전에 확인하는 좋은 방법입니다. 이러한 변화를 중단하고 심한 천식 발작을 피하기 위하여 약을 조기 복용할 수 있습니다. 의사의 지시대로 호기량 측정기를 사용하십시오.

호기량 측정기 사용 방법:

1. 흡입구를 호기량 측정기에 연결한다.
2. 표시를 제로에 놓는다.
3. 측정기를 엄지와 집게 손가락으로 쥘다.
4. 똑바로 서거나 앉는다.
5. 숨을 크게 들이마신다.
6. 흡입구 주위로 입술을 꼭 닫는다.



7. Blow out as hard and fast as you can into the mouthpiece with one blow.
8. Write down the number. If you cough or make a mistake, reset the mark to zero and do it again.
9. Do this 3 times. Record the highest of the three readings.
10. Clean the mouthpiece with soap and water.

What the Reading Means

- **Green Zone**—means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working and you can go ahead with your daily activities. **Your green zone is readings above _____.**
- **Yellow Zone**—means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities. **Your yellow zone is readings between _____ and _____.**
- **Red Zone**—means you are having breathing problems and your asthma is not under control. Go to the doctor or call 911. You need treatment **right away**. **Your red zone is readings below _____.**

Some meters have color markers that can be set to show your target zones.

Your doctor or nurse can help you figure out your target zones, based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and then bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age and lung function.

7. 한 번에 힘껏 그리고 빨리 숨을 내쉰다.
8. 수치를 적는다. 기침을 했거나 실수를 했으면, 표시를 제로에 다시 설정하고 반복한다.
9. 3 회 반복한다. 3 개 중 가장 높은 수치를 기록한다.
10. 비누와 물로 흡입구를 씻는다.

수치가 의미하는 것

- **녹색 지대**—폐가 정상으로 활동하고 있음을 의미합니다. 약이 효과가 있으며 일상 활동을 해도 아무 지장이 없습니다.
당신의 녹색 지대 수치는_____.
- **황색 지대**—폐가 과하게 활동하고 있음을 의미합니다. 약을 바꿀 필요가 있습니다. 의사가 지시한 대로 하거나 의사와 상담하십시오. 일상 활동할 때 조심하십시오.
당신의 황색 지대 수치는 _____ 과 _____사이.
- **홍색 지대**—당신이 호흡 곤란이 있으며 천식이 제대로 관리되고 있지 않음을 의미합니다. 의사를 보거나 911에 전화하십시오. **즉시** 치료가 필요합니다.
당신의 홍색 지대 수치는_____이하.

어떤 측정기는 목표 지대로 설정할 수 있는 컬러 표시들이 있습니다.

천식이 관리되었을 때 수치를 기준으로 의사나 간호사가 목표 지대를 설정하도록 도와드릴 것입니다. 수치를 며칠동안 기록한 다음 의사를 방문할 때 갖고 가십시오. 환자의 키와 연령 그리고 폐기능에 따라
서 각 환자마다 목표 지대가 다를 수 있습니다.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 말하십시오.

Peak Flow Meter. Korean.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.