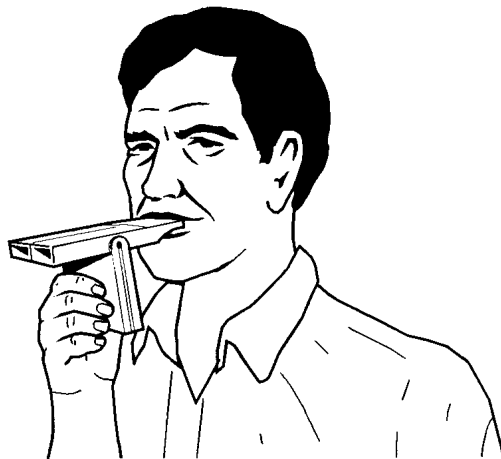


Peak Flow Meter

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.



Пневмотахометр

Пневмотахометр измеряет, насколько быстро воздух выходит из легких. Это хороший способ выявления изменений в воздушных путях, вызываемые астмой, до того, как Вы сможете их почувствовать. После этого, Вы сможете раньше начать принимать лекарства для прекращения этих изменений и избежать тяжелых приступов астмы. Используйте пневмотахометр в соответствии с предписаниями Вашего врача.

Как использовать Ваш пневмотахометр:

1. Подсоедините мундштук к пневмотахометру.
2. Переместите маркер на ноль.
3. Держите пневмотахометр большим и указательным пальцем одной руки.
4. Встаньте или сядьте ровно.
5. Сделайте глубокий вдох.
6. Плотно сожмите губы вокруг мундштука.



Peak Flow Meter. Russian.

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. Выдуйте воздух как можно сильнее и быстрее через мундштук за один выдох.
8. Запишите число. Если вы закашлялись или сделали ошибку, переустановите маркер на ноль.
9. Сделайте это три раза. Запишите самое большое из трех значений.
10. Помойте мундштук мылом с водой.

Что означают показания

- **Зеленая зона** – означает, что Ваш максимальный поток показывает, что Ваши легкие работают хорошо. Ваше лекарство действует, и Вы можете продолжать свою повседневную деятельность.
Зеленая зона для Вас – это показания выше _____.
- **Желтая зона** – означает, что Ваши легкие работают с затруднением. Может понадобиться заменить Ваше лекарство. Выполняйте то, что прописал Вам врач или позвоните своему врачу. Проявляйте осторожность в своей повседневной деятельности.
Желтая зона для Вас – это показания между _____ и _____.
- **Красная зона** – означает, что у Вас проблемы с дыханием, и Ваша астма вышла из-под контроля. Обратитесь к врачу или позвоните 911. Вам необходимо **срочное** лечение.
Красная зона для Вас – это показания ниже _____.

На некоторых приборах есть цветная маркировка, которая может быть установлена для Ваших целевых зон.

Ваш врач или медсестра могут помочь определить Ваши целевые зоны на основе Ваших показаний в момент, когда Ваша астма находится под контролем. Может потребоваться снятие Ваших показаний в течение нескольких дней, которые Вы затем должны принести в кабинет Вашего врача или в клинику. Ваша целевая зона может отличаться от других людей по причине Вашего размера, возраста и легочной функции.

Peak Flow Meter. Russian.

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.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к
Вашему врачу или медсестре.**

Peak Flow Meter. Russian.

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.