

**Kiến thức cần bản
dành cho trẻ em và
gia đình**

Máy Đo Khí Lượng Cao Điểm

Máy đo khí lượng cao điểm là gì?

Máy đo khí lượng cao điểm đo lường sức thổi của bạn. Đây là một thiết bị dùng để thổi vào nhằm mục đích đo lượng khí thổi ra vào phổi của bạn trong khi thở.

“Peak” có nghĩa là tối đa.

“Flow” có nghĩa là khí lượng có thể thổi ra.

“Meter” có nghĩa là một thiết bị dùng để đo lường.

Tại sao tôi cần máy này?

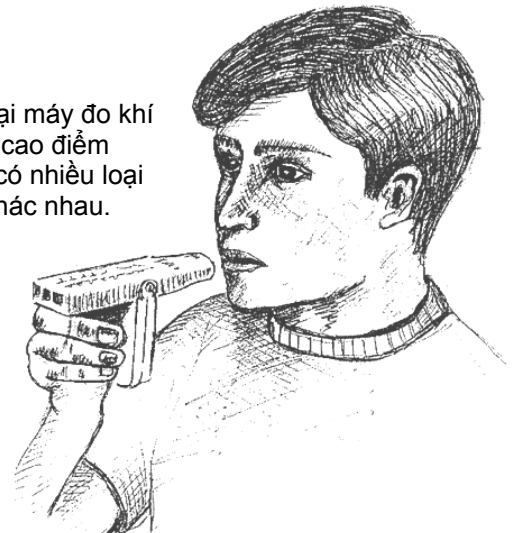
Nhiều khi bạn có thể biết được mình sắp lên cơn suyễn bằng cách để ý đến những dấu hiệu trong cơ thể. Nhưng đôi khi khó mà biết mức độ trầm trọng thật sự của bệnh như thế nào. Máy đo khí lượng cao điểm đưa ra một chỉ số để bạn biết tình trạng hô hấp của mình như thế nào. Bạn có thể thảo luận với người chăm sóc sức khỏe về chỉ số của máy đo và những triệu chứng của mình. Người chăm sóc sức khỏe sẽ biết có cần phải thay đổi thuốc cho bạn hay không.

Sử dụng máy như thế nào?

Thật dễ dàng!

1. Chỉnh mũi tên cho chỉ vào số 0.
2. Đứng dậy.
3. Lấy mọi thứ như kẹo gum...ra khỏi miệng.
4. Hít một hơi thật sâu.
5. Ngậm chặt môi vào ống ngậm và thổi ra thật mạnh, nhanh vào ống ngậm. Quan trọng là phải thổi hết sức.

Một loại máy đo khí lượng cao điểm Cũng có nhiều loại máy khác nhau.



Kiểm tra các số đo khí lượng cao điểm hai lần mỗi ngày trong ít nhất là hai tuần. Theo phương pháp dưới đây:

1. Thổi vào máy đo khí lượng cao điểm như đã được hướng dẫn.
2. Ghi lại chỉ số mũi tên lên một mẫu giấy.
3. Thổi hai lần nữa vào ống ngậm và viết những số này lên giấy.
4. Khoanh tròn số lớn nhất trong ba số. Viết số lớn nhất lên Lịch Ghi Số Đo Khí Lượng dưới đây. Đó là “số của ngày” đầu tiên của bạn.
5. Làm việc này một ngày hai lần – cùng thời gian buổi sáng và buổi tối – tối thiểu trong hai tuần. Tốt hơn là nên kiểm tra số trong vòng một tháng.

Lịch Ghi Số Đo Khí Lượng

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng
Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng
Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng
Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng	Sáng
Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm	Đêm

Làm thế nào để nhớ?

Đôi khi nhớ một bài thơ thì dễ dàng hơn. Hãy thử cách này:

Đặt ở số 0 và thổi thật nhanh.

Chỉ số thế nào? Ôi, bạn biết gì nào!

Làm thế hai lần nữa, Bây giờ thì xem lần nào số lớn hơn?

Viết lại tất cả và xem vào cuối ngày!

Sau hai tuần thì sao?

Tìm hiểu “tầm mức xanh lá cây” của mình

1. Hãy nhìn vào lịch bạn giữ. Viết điểm số cao nhất của bạn ra giấy. Điểm số này là số đo cá nhân tốt nhất của bạn, nó đại diện cho mức khí lượng cao nhất của bạn.
2. Bây giờ tính 80% của số cao điểm đó. Đây là số đo chỉ ra tầm mức xanh lá cây. Để tính điểm số ở tầm mức xanh lá cây, hãy nhân số cao điểm với 0.8. Nếu bạn không hiểu rõ cách làm này, hãy nhờ người khác giúp đỡ.

Thí Dụ Về Điểm Số Ở Tầm Mức Xanh Lá Cây		Điểm Số Ở Tầm Mức Xanh Lá Cây Của Bạn
Điểm số cao nhất:	300	Điểm số cao nhất của bạn:
80% = 0.8	x .8	x .8
80% điểm số cao nhất:	240	80% điểm số cao nhất của bạn:

3. Bây giờ bạn đã tính “80 % của số cao điểm”. Tiếp theo, hãy xem lại một lần nữa tất cả số đo trong hai tuần. Mọi số đo cao hơn 80% của số cao điểm có nghĩa là bạn ở trong tầm mức xanh lá cây. Tầm mức xanh lá cây có nghĩa là “tất cả đều ổn, bệnh được quản lý tốt.” Đây là tầm mức “BÌNH THƯỜNG” của bạn.

“Tầm mức vàng” là gì?

4. Tầm mức vàng là vùng chứa các số đo khí lượng cao điểm thấp hơn 80% (tầm mức xanh lá cây) và cao hơn 50% (tầm mức đỏ). Vàng có nghĩa là phải thận trọng. Hãy lập sẵn một kế hoạch điều trị khi các số đo xuống tầm mức vàng. Phải nắm rõ những loại thuốc mình cần sử dụng.

Tiếp theo bạn sẽ tính ra điểm số ở tầm mức đỏ. Sau đó bạn cũng có thể tính ra điểm số ở tầm mức vàng.

Tìm hiểu “tầm mức đỏ” của mình

5. Bây giờ chia điểm số cao nhất của mình cho 2. Đó là “50% số cao điểm”. Mọi số đo thấp hơn 50% có nghĩa là bạn đang trong tầm mức đỏ. Đỏ có nghĩa là “tình trạng nguy hiểm”. DỪNG LẠI và gọi cho người chăm sóc sức khỏe tức khắc.

Thí Dụ Về Điểm Số Ở Tầm Mức Đỏ		Điểm Số Ở Tầm Mức Đỏ Của Bạn
Điểm số cao nhất:	300	Điểm số cao nhất của bạn:
50% =	÷ 2	÷ 2
50% điểm số cao nhất:	150	50% điểm số cao nhất của bạn:

Tìm hiểu “tầm mức vàng” của mình

6. Bây giờ bạn có điểm số ở tầm mức xanh lá cây và điểm số ở tầm mức đỏ, bạn có thể tìm hiểu tầm mức vàng. Điểm số khí lượng cao điểm ở tầm mức vàng thấp hơn 80% (tầm mức xanh lá cây) và cao hơn 50% (tầm mức đỏ). Điểm số ở tầm mức vàng nằm giữa hai tầm mức kia. Hãy lập sẵn một kế hoạch điều trị khi các số đo xuống tầm mức vàng. Phải nắm rõ những loại thuốc mình cần sử dụng.

Thí Dụ Về Điểm Số Ở Tầm Mức Màu Vàng		Điểm Số Ở Tầm Mức Màu Vàng Của Bạn
80% điểm:	240	80% điểm của bạn:
50% điểm:	150	50% điểm của bạn:
Tầm mức vàng:	240-150	Tầm mức vàng của bạn:

Tôi làm gì với điểm số của mình?

Cho người chăm sóc sức khỏe biết điểm số của mình. Bạn có thể ghi điểm số dưới đây:

Điểm số ở tầm mức xanh lá cây:

Điểm số ở tầm mức màu vàng:

Điểm số ở tầm mức màu đỏ:

Người chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ lên kế hoạch quản lý bệnh suyễn cùng bạn và gia đình. Bằng cách này, bạn sẽ biết được những gì cần phải làm nếu bạn ở trong tầm mức vàng và đỏ. Người chăm sóc sức khỏe cũng có thể đề nghị bạn thay đổi liều lượng hoặc loại thuốc sử dụng.

Để Biết Thêm Thông Tin

**Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế
Cho Con Quý Vị**

www.seattlechildrens.org

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc, khiếm thính, hay không biết nói tiếng Anh. Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình theo số 206-987-2201.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 1999, 2001, 2003, 2006, 2010 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Washington giữ tất cả bản quyền.

6/10
PE295V