

Máy Đo Khí Lượng Cao Điểm

Dành cho trẻ em và gia đình

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?

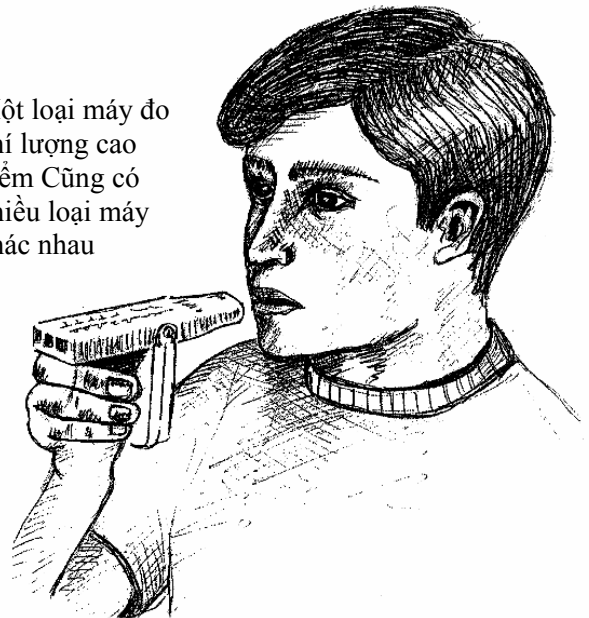
Nhiều khi bạn có thể biết được mình sắp lên cơn suyễn bằng cách để ý đến những dấu hiệu trong cơ thể. Nhưng đôi khi khó mà biết mức độ trầm trọng thật sự của bệnh như thế nào. Máy đo khí lượng cao điểm đưa ra một chỉ số để bạn biết tình trạng hô hấp của mình như thế nào. Bạn có thể thảo luận với người 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. Chính 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



Xem tiếp

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 _____

Xem tiếp

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 “tâm 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 tâm mức xanh lá cây. Để tính điểm số ở tâm 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 Tâm Mức Xanh Lá Cây	Điểm Số Ở Tâm 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: 240.0	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 tâm mức xanh lá cây. Tâm mức xanh lá cây có nghĩa là “tất cả đều ổn, bệnh được quản lý tốt.” Đây là tâm mức “BÌNH THƯỜNG” của bạn.

“Tâm mức vàng” là gì?

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

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

Tìm hiểu “tâm 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 tâm mức đỏ. Đỏ có nghĩa là “tình trạng nguy hiểm”. DỪNG LẠI và gọi cho người chăm sóc sức khỏe ngay tức khắc.

Thí Dụ Về Điểm Số Ở Tâm Mức Đỏ	Điểm Số Ở Tâm Mức Đỏ Của Bạn
Điểm số cao nhất: 300	Điểm số cao nhất của bạn:
$\div 2$	$\div 2$
50% điểm số cao nhất: 150	50% điểm số cao nhất của bạn:

Xem tiếp

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.

Bản tin đã được kiểm tra lại bởi các đại diện cộng đồng và các nhà chăm sóc sức khỏe của Bệnh Viện Nhi Đồng. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị dựa vào hoặc làm theo thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình. Bản tin này được soạn thảo phỏng theo tài liệu “Bệnh Suyễn và Cuộc Sống” của Bệnh Viện Nhi Đồng và Trung Tâm Y Tế Vùng. Xin cảm tạ người minh họa, Laura Castello, và tác giả, Neal Starkman của công ty Flashpoint Development.

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT

- Khoa Phổi, (206) 987-2174
- Nhà Chăm Sóc Sức Khỏe của Con Bạn
- Trang Web của Bệnh Viện Nhi Đồng tại www.cshcn.org
- Đường Dây Trợ Giúp của Bệnh Viện Nhi Đồng (206) 987-2500 hoặc (866) 987-2500 (đường dây miễn phí ở Washington, Alaska, Montana, Idaho, hoặc đến www.seattlechildrens.org)

Bệnh Viện Nhi Đồng sẵn sàng cung cấp thông tin bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị theo số (206) 987-5205.

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

