

# Дневник пикфлоуметрии

## ✓ ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМ ДНЕВНИК ПИКФЛОУМЕТРИИ?

**Пикфлоуметрия** — измерение пиковой скорости выдоха (ПСВ) с помощью пикфлоуметра.

Скорость выдоха меняется при нарушении проходимости дыхательных путей, а именно при бронхообструкции. Регулярное измерение ПСВ позволит определить состояние дыхательных путей ребенка при бронхиальной астме. Пикфлоуметрия столь же важна для больного бронхиальной астмой, как измерение артериального давления для пациента с артериальной гипертензией. Выбор пикфлоуметра зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений. Основные факторы, которые следует учитывать при выборе, это тип (механический или электронный), диапазон измерений (400 л/мин или 800 л/мин), удобство использования, наличие дополнительных функций (например, сохранение результатов), а также рекомендации врача. Пикфлоуметрия может применяться у детей старше 5 лет.

Данный дневник поможет вам и вашему доктору лучше ориентироваться в течении болезни и успешнее контролировать астму.

## ✓ ЕЖЕДНЕВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПИКОВОЙ СКОРОСТИ ВЫДОХА

Ежедневное измерение пиковой скорости выдоха поможет:

- установить диагноз бронхиальной астмы (в дополнение к другим методам исследования);
- подтвердить эффективность базисной терапии;
- предупредить развитие обострения до появления симптомов;
- контролировать восстановление функции дыхания после обострения;
- определить триггеры, провоцирующие ухудшение течения астмы.

## ✓ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПИКФЛОУМЕТРОМ



- Тест выполняют стоя, держа прибор в горизонтальном положении. Красный индикатор должен быть в начале шкалы.
  - Ребенок делает максимальный вдох, берет мундштук в рот, плотно обхватывая его губами, и затем выдыхает с максимально возможной силой и скоростью. При этом нельзя закрывать отверстие мундштука языком.
  - Значение, на которое укажет индикатор, является показателем ПСВ. Необходимо сбросить индикатор на ноль и сделать еще как минимум 2 попытки. Учитывается максимальный результат, запишите его в таблицу ежедневных значений.
  - Для мониторинга заболевания пациент должен регистрировать показатели ПСВ дважды в день, утром и вечером, до приема лекарств.
  - Для каждого дня в таблице предусмотрены:
    - первый столбец — для утреннего измерения ПСВ;
    - второй столбец — для вечернего измерения.
  - Нормы ПСВ зависят от возраста, роста и пола ребенка, однако существует понятие индивидуальной нормы, которая устанавливается в течение нескольких недель определения ПСВ при максимально хорошем состоянии.
- Если вы пропустили измерение — не придумывайте цифры, просто оставьте пустую клетку.
  - Каждый вечер в нижней части страницы отмечайте, сколько у вас было дневных и ночных симптомов, сколько доз препарата «скорой помощи» (например, сальбутамола) вы использовали за последние 24 часа.
  - Необходимо не только определять ПСВ и записывать ее, но и рисовать график показателей, соединяя точки линией.
  - При использовании электронного пикфлоуметра следуйте инструкциям производителя, которые могут отличаться в зависимости от модели.
  - При возникновении затруднений при использовании прибора обратитесь к своему врачу.



### КРАСНАЯ ЗОНА

менее 50%  
от индивидуальной нормы

=

опасность, срочно используйте препарат «скорой помощи» и обратитесь к врачу!

### ЖЕЛТАЯ ЗОНА

50–79%  
от индивидуальной нормы

=

астма недостаточно контролируется, следует проконсультироваться с лечащим врачом

### ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА

80–100%  
от индивидуальной нормы

=

астма под контролем

Индивидуальные показатели ПСВ	л/мин
Норма	
Зеленая зона	
Желтая зона	
Красная зона	

**Важно!** Не забудьте взять дневник пикфлоуметрии при визите к врачу!

#### Пример заполнения

ДАТА														
День недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС							
л/мин	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
600														
500														
400														
300														
200														
100														
0														
Дневные симптомы	+													
Ночные симптомы	+													
Препарат базисной терапии, дозировка	Флутиказон 100 мкг/сут													
Препарат «скорой помощи», дозировка	Сальбутамол 4 инг/сут													