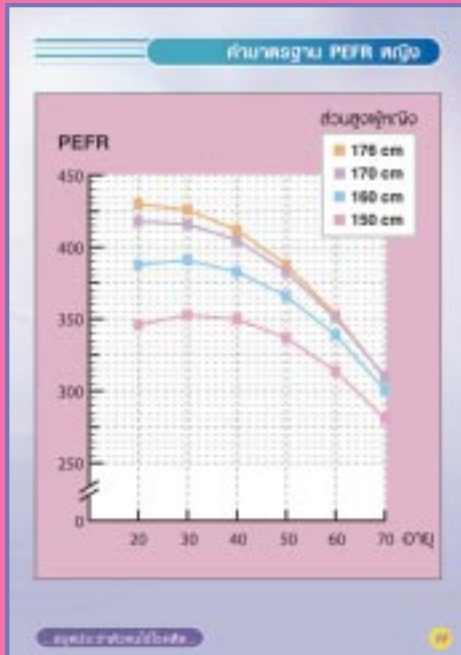
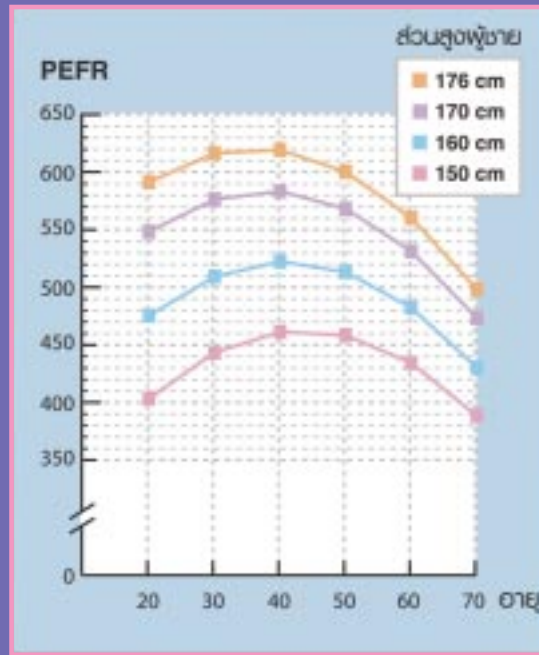




ค่าเฉลี่ยมาตรฐานผู้หญิง



ค่าเฉลี่ยมาตรฐานผู้ชาย



With the compliments of



GlaxoSmithKline (Thailand) Ltd.
12th Fl., Wave Place, 55 Wireless Rd.,
Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330.
Tel. 0-2659-3000 Fax.0-2655-4568



การตรวจ
สมรรถภาพปอด
แบบง่ายๆ

<Peak Flow Meter>

พศ.นพ.วีชรา บุญสวัสดิ์

ชุดเอกสารความรู้
สำหรับผู้ป่วยโรคหืด Easy Asthma Clinic



การประเมินอาการของผู้ป่วยโรคหืด ด้วยการใช้เพียงแค่รู้สึกว่าการดีขึ้นนั้น ไม่เพียงพอ

เนื่องจากผู้ป่วยโรคหืดมีอาการของหลอดลมตีบตันมานาน สมรรถภาพการทำงานของปอดค่อยๆ ลดต่ำลง จนผู้ป่วยเกิดการเคยชิน ไม่รู้สึกเหนื่อยหอบต่างๆ ที่สมรรถภาพการทำงานของปอดนั้นลดต่ำลง จึงจำเป็นต้องวัดสมรรถภาพการทำงานของปอดเพื่อดูค่าประกอบการประเมินอาการด้วย

เป้าหมายของการรักษาโรคนั้นอยู่ที่ Total Control หรือการควบคุมโรคหืดได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งผู้ป่วยจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างคนปกติที่ไม่ได้เป็นโรคหืด นั่นคือ ผู้ป่วยจะไม่ต้องมีอาการหอบอีก ไม่ต้องใช้ยาขยายหลอดลม ไม่ต้องไปห้องฉุกเฉิน และมีสมรรถภาพปอดใกล้เคียงคนปกติ

ดังนั้นผู้ป่วยจึงควร
ได้รับการประเมิน
สมรรถภาพปอดทุกครั้ง
ที่มาตรวจที่โรงพยาบาล



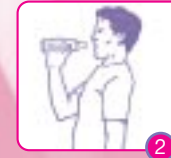
Peak Flow Meter (พีคโฟว์มิเตอร์) คือ เครื่องมือที่ใช้วัดค่าความเร็วของลมหายใจออก ขณะที่เป่าออกอย่างรวดเร็ว และแรงที่สุดค่าที่ได้จะบอกถึงสถานะของหลอดลมในขณะนั้นว่ามีหลอดลมตีบหรือไม่ซึ่งเป็นค่าหนึ่งที่บ่งชี้ถึงสมรรถภาพปอด ผู้ป่วยควรมีค่าพีคโฟว์ที่มากกว่าหรือเท่ากับ 80% ของคนปกติ

ค่าของพีคโฟว์ นี้จะขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ และส่วนสูงของคนแต่ละคน ดังนั้นผู้ป่วยแต่ละรายควรรู้ค่าเป้าหมายของตนเองไว้ เพื่อติดตามผลของการรักษา เพราะถ้าอาการดีก็ควรมีค่าพีคโฟว์ที่ปกติด้วย ถ้าค่าที่ได้น้อยกว่าค่าเป้าหมายก็ควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องไปจนกว่าจะมีค่าที่ปกติหรือใกล้เคียง

วิธีการใช้ Peak Flow Meter



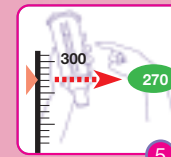
1. เลื่อนเข็มชี้มาอยู่ที่ตำแหน่งต่ำสุด



2. นั่งหรือยืนตัวตรง (ควรอยู่ในท่าเดียวกันทุกครั้งที่เป่า) ถือเครื่องวัดอยู่ในแนวราบ ระวังอย่าให้นิ้วขวางเข็มชี้



3. หายใจเข้าให้เต็มที่แล้วกลับไว้
4. อมท่อเป่าให้ริมฝีปากแนบสนิท เป่าลมออกจากปอดให้แรง และเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้



5. อ่านค่าที่ได้จากเข็มชี้



6. ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-5 อีก 2 ครั้ง แล้วบันทึกค่าที่ดีที่สุด