

PEF-seuranta

Astmaa seurataan sekä sairauden toteamisvaiheessa että hoidon aikana PEF-mittausten (peak expiratory flow) avulla. PEF -mittarilla mitataan uloshengityksen huippuvirtausta.

Astman toteamisvaiheessa PEF-seurannan tarkoitus on selvittää mahdollista vuorokausivaihtelua sekä avaavan lääkkeen vaikutusta puhallusarvoihin.

Astman toteamisen jälkeen sairauden tilannetta tulee seurata säännöllisesti PEF-mittausten avulla. Vastaanotolla sovitaan jokaisen potilaan yksilöllinen hoidon tavoitetaso ja annetaan ohjeet PEF-tason mennessä alle tavoitetason.

Astmaatikolla tulee olla oma mittari, joka on EU -standardoitu.

Jotta mittauksen tulokset olisivat luotettavia, noudata tarkoin seuraavia ohjeita:

- Puhallusseurantaa tehdään aamuin illoin.
- Mittausajankohdat suurin piirtein samaan kellonaikaan.
- Puhalla myös silloin, kun sinulla on oireita (yskää, hengenahdistusta, hengityksen vinkumista).

PEF -puhallusohje	Seuranta
<ol style="list-style-type: none">1. Nollaa mittari.2. Puhalla aina samassa asennossa, istuen tai seisten. Lapset puhaltavat aina seisten.3. Jos sinulla on hammasproteesi käytössä, puhallukset tehdään aina proteesin kanssa tai ilman, mutta aina samalla tavalla.4. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja aseta suukappale suuhun tiivisti huulten ja hampaiden väliin.5. Pidä mittari vaakatasossa ja puhalla voimakas, lyhyt ulospuhallus, huomioi, etteivät sormet ole viisarin esteenä.6. Kirjaa lukema taulukkoon ja palauta mittarin osoitin noltaan.7. Toista 2 kertaa. Puhallusten arvot eivät saa erota toisistaan yli 20 l/min.8. Kirjaa kaikki puhallukset taulukkoon. Asteikolle kirjataan paras lukema ennen lääkkeen ottoa ja sen jälkeen.	<p>3 puhallusta aamulla heti herättyä.</p> <p>Ota keuhkoputkia avaava lääke lääkärin ohjeen mukaan.</p> <p>Puhalla 15- 20 min kuluttua uudelleen 3 puhallusta.</p> <p>Toista sama illalla.</p> <p>Video PEF-puhalluksesta (Allergia- ja astmaliitto)</p>

Milloin syytä tehdä PEF-seuranta?	Miten lääkitset, kun oireet lisääntyvät
Avaavan lääkkeen tarve lisääntyy. Flunssainen, tukkoinen olo. Yskää ja hengitysvaikeuksia, etenkin yöllä. Rasituksen sieto huononee. Aamu -PEF -arvo laskee.	Kaksin- tai nelinkertaista inhaloitava kortisoniannos tai aloita sen käyttö kahdeksi viikoksi. Ota avaava lääke ennen hoitavaa lääkettä kahden viikon ajan, sen jälkeen tarpeen mukaan. Jos käytät yhdistelmä-lääkettä, kaksinkertaista annos kahden viikon ajaksi. Aloita tarvittaessa kortisonitablettikuuri ohjeen mukaan. Hakeudu lääkärin vo:lle, jos hoito ei auta.

PEF –MITTARIN PUHDISTUS:

- huuhtelu kuumalla vedellä (ei yli 75 asteista).
- huuhtelun jälkeen vesi ravistellaan pois.
- puhallettaessa mittarin on oltava kuiva.

Palauta **lainaksi saatu** PEF -mittari samalla, kun palautat seurantalomakkeen.

Diagnoosin varmistuttua sinun tulee hankkia oma PEF -mittari.

PEF –seurantalomakkeita saat omalta terveysasemaltasi ja terveyskeskuksen Itsehoito-sivuilta

<http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Itsehoito/Lomakkeet>.

Säännöllinen lääkkeiden käyttö ja PEF –seuranta on keskeinen osa astmasi omahoitoa.

