



## PEF-seurantaohje

Astman tilannetta seurataan PEF –mittauksilla (peak expiratory flow) PEF –mittarin avulla. PEF-seurannassa mitataan uloshengityksen huippuvirtausta. Tulosten perusteella todetaan astman tilanne ja löydetään oikea hoitotasapaino.

Seuranta tehdään sekä sairauden toteamisvaiheessa että hoidon aikana.

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.

Jotta mittauksen tulokset olisivat luotettavia, noudata tarkoin seuraavia ohjeita.

### PEF -puhallusohje:

1. Aseta mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittaria vaakasuorassa. Huolehdi siitä, että sormesi eivät ole mittarissa olevan osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
2. Voit suorittaa puhallukset istuen tai seisten, kunhan käytät aina samaa asentoa. Lapset puhaltavat aina seisten. Älä heilauta mittaria.
3. Jos sinulla on hammasproteesi käytössä, puhallukset tehdään proteesin kanssa tai ilman, mutta aina samalla tavalla.
4. Hyvä ryhti, vedä ensin keuhkot täyteen ilmaa (ei mittarin kautta).
5. Aseta mittarin suukappale huolellisesti hampaiden väliin ja huulet tiiviisti sen ympärille.
6. Puhalla mittariin lyhyt, voimakas ja terävä puhallus.
7. Merkitse saamasi puhallusarvo seurantalomakkeelle ja palauta mittarin osoitin nolnaan.
8. Toista puhallus kolme kertaa. Jos kahden suurimman PEF-arvon ero mittaussarjassa on yli 20 l/min (lapsilla yli 10 l/min), on suositeltava tehdä lisämittauksia. Kolme parasta arvoa merkitään PEF-seurantataulukkaan ja paras arvo kolmesta rengastetaan.

### Seurantaviikko 1

- Puhalla aamulla heti herättyäsi kolme puhallusta mittariin ja kirjoita kaikki kolme arvoa taulukkoon. Huomioi puhallusohjeen kohta 8!
- Merkitse paras tulos X-merkillä taulukon viivastolle.
- Toista sama illalla klo 18-20, kuitenkin aina samaan aikaan.
- Jos sinulla on oireita, suorita ylimääräisiä puhalluksia ja kirjaa arvot ylös. Ota keuhkoputkia avaavaa lääkettä. Muista merkitä ylös puhallusarvot sekä ennen että 15-30 min avaavan lääkkeen jälkeen.

### Seurantaviikko 2

- Puhalla aamulla heti herättyäsi kolme puhallusta mittariin ja merkitse lukemat taulukkoon. Huomioi puhallusohjeen kohta 8!
- Ota sitten keuhkoputkia avaava lääkkeesi
- 15-30 min lääkkeen oton jälkeen puhalla uudestaan kolme kertaa ja kirjoita kaikki kolme arvoa taulukkoon ennen lääkettä otettujen arvojen alapuolelle
- Merkitse paras tulos O-merkillä viivastoon samaan sarakkeeseen kuin ennen lääkettä tehtyjen puhallusten paras arvo (X)
- Toista sama illalla: kolme puhallusta ennen avaavaa lääkettä ja kolme puhallusta 15-30 minuutin kuluttua lääkkeen oton jälkeen. Merkitse kuten edellä.

**Astman toteamisvaiheen seuranta: toteutetaan molemmat seurantaviikot.**

**Todetun astman seuranta:**

**Mikäli käytät erikseen astman hoitavaa ja avaavaa lääkettä, suorita PEF - puhallukset 2. seurantaviikon ohjeen mukaan.**

**Mikäli käytät yhdistelmälääkitystä, suorita puhallukset 1. seurantaviikon ohjeen mukaan.**

**Jos sinulla on oireita, suorita ylimääräisiä puhalluksia ja kirjaa arvot ylös. Tarvittaessa voit ottaa keuhkoputkia avaavaa lääkettä, mutta muista silloin merkitä puhallusarvot sekä ennen että 15-30 min avaavan lääkkeen jälkeen.**

#### **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 saatua potilaan tulee hankkia oma PEF -mittari.***

**SPIROMETRIA JA PEF- TUTKIMUKSIIN SEKÄ KEUHKOPUTKIEN ALTISTUSKOKEISIIN  
VAIKUTTAVAT LÄÄKKEET (kauppanimet)**

<b>1. Ennen diagnostisia keuhkofunktio tutkimuksia tutkittavan pitäisi olla ilman seuraavia lääkkeitä vähintään taulukossa mainittu aika:</b>			
<b>24t</b>	Atrodual Atrovent Atrovent comp.  Ipramol	<b>12 t</b>  <b>48 t</b>	Lomudal  Tilade
<b>4 t</b>	Spiriva	<b>12 t</b>	Adrenalin Airomir Bricanyl Buventol Ventoline
<b>12 t</b>	Rinexin	<b>48 t</b>	Foradil Formoterol Oxis Serevent
<b>4 vko</b>	Aerobec Beclomet Budenofalk Budesonid Dexametason Entocort Flixotide Hydrocortison Medrol Novopulmon Prednisolon Prednison Pulmicort Solomet	<b>3 vrk</b>	Aminocont Hydrocortison Retafyllin Theofol Theofol comp.
<b>3 vrk</b>	Accolate Singulair  Yskänlääkkeet kaikki	<b>48 t</b>  <b>4 viikkoa</b>	Seredite  Symbicort
<b>2. Ennen keuhkoputkien altistuskokeita (histamiini ja metakoliinialtistus) pitäisi tutkittavan lisäksi olla ilman seuraavia lääkkeitä:</b>			
<b>5 vrk</b>	Aerius Atarax Benadryl Clarinase Clarityn Loratadin Tuulix	<b>3 vrk</b>	Alzyr Cetirizin Cirrus Duact Heinix Histec Rinomar Senirex Telfast Xyzal Zyrtec
<b>7 vrk</b>	Kestine		