Peak Flow Meter အသုံးပြုပုံ

၁။ Peak Flow Meter မှာပါတဲ့အနီရောင်အမှတ်ကို သုညအထိဆွဲချထားပါ။

၂။ အဆုတ်ထဲမှ လေကိုကုန်အောင် အရင်မှုတ်ထုတ်ပြီး လေကိုတစ်ဝကြီး ပြန်ရှုသွင်းပါ။

၃။ ပါးစပ်တေ့ရမည့်နေရာ (Mouth Piece) တွင်သွားဖြင့်အသာအယာကိုက်ပြီး နှုတ်ခမ်းဖြင့်လုံအောင်အုပ်ပါ။

၄။ Peak Flow Meter အတွင်းသို့ ပြင်းနိုင်သမျှပြင်းပြင်း၊ မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန် မှုတ်ထုတ်ပါ။

၅။ အမှတ်ရောက်သွားသည့်နေရာကို စာရွက်အကြမ်းတစ်ခုတွင် ချရေးထားပါ။

၆။ အထက်ပါအတိုင်း သုံးကြိမ်တိတိ လုပ်ဆောင်ပါ။ သုံးခေါက်တွင် အများဆုံးအမှတ်ကို ယူပြီး Record Bookတွင် မှတ်သားပါ။

Peak Flow Meter တွင်ပါဝင်သော Colour Zone များအဓိပ္ပာယ်

Zone	အမှတ်	အဓိပ္ပာယ်
Green Zone	ပုံမှန် Peak Flow Reading ၏ 80-100%	Green Zone မှာကျရောက်သော Peak Flow Reading သည် Asthma ကိုကောင်းမွန်စွာထိန်းထားနိုင်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။
Yellow Zone	ပုံမှန် Peak Flow Reading ၏ 50-79%	**Yellow Zone** မှာကျရောက်သော Peak Flow Reading သည် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းကျဉ်းနေသည်။ ဆေးကုသမှုကို ပြန်လည် စစ်ဆေးပြုပြင်ရန် လိုအပ်သည် ဟုဆိုလိုပါသည်။
Red Zone	ပုံမှန် Peak Flow Reading ၏ 50% အောက်	**Red Zone** မှာ ကျရောက်သော Peak Flow Reading သည် Medical Emergency အခြေအနေဖြစ်သည်။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း အလွန်ကျဉ်းနေနိုင်သော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ဆေးရုံသို့သွားခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း ချက်ချင်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည် ဟုဆိုလိုပါသည်။

အသေးစိတ်ဖတ်ရှုရန် အောက်ပါ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ။