

PEAK FLOW DIARY (ရောဂါအခြေအနေမှတ်တမ်း)



နာမည် : အကောင်းဆုံးအမှတ် (Personal Best Reading) : စတင်သုံးစွဲသည့်ရက် :

Peak Flow Zone : **Green Zone (80-100%)** From To **Yellow Zone (50-80%)** From To **Red Zone (Less than 50%)** From To

မိမိ ရရှိသော အမှတ်ကို x ဖြင့်မှတ်သားပါ။

Peak Flow အတိုင်းအတာ	နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		
	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	မနက်	ည	
၈၀၀																					
၇၅၀																					
၇၀၀																					
၆၅၀																					
၆၀၀																					
၅၅၀																					
၅၀၀																					
၄၅၀																					
၄၀၀																					
၃၅၀																					
၃၀၀																					
၂၅၀																					
၂၀၀																					
၁၅၀																					
၁၀၀																					
၅၀																					

သောက်နေသည့်ဆေးအမည် (၁) _____
 သောက်နေသည့်ဆေးအမည် (၂) _____

တစ်ရက်လျှင် _____ ကြိမ်
 တစ်ရက်လျှင် _____ ကြိမ်

ရောဂါကိုပိုဆိုးစေသောကြောင်းအရင်းများရှိလျှင်ဖော်ပြရန် (Trigger Factors)
