

PEAK FLOW DIARY (ရောဂါအခြေအနေမှတ်တမ်း)



နာမည် :

အကောင်းဆုံးအမှတ် (Personal Best Reading) :

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

စတင်သုံးစွဲသည့်ရက်:

.....

မိမိ ရရှိသော အမှတ်ကို x ဖြင့်မှတ်သားပါ။။

Peak Flow	နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ		နေ့စွဲ	
	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) _____

တစ်ရက်လျှင် _____ ကြိမ်

သောက်နေသည့်ဆေးအမည် (၂) _____

တစ်ရက်လျှင် _____ ကြိမ်

ရောဂါကိုပိုဆိုးစေသောကြောင်းအရင်းများရှိလျှင်ဖော်ပြရန် (Trigger Factors)

.....