Paggamit ng Panukat Daluyan Hangin

- **Ang panukat metro ng daloy ng hangin ay katulad din ng termometro para iyong baga.**
- **Ang panukat ng daluyan hangin ang magpapahiwatig sa iyo kung gumagaloing o lumalala ang inyong hika.**

Ang panukat ng daluyan ng hangin ay katulad din ng termometro na para sa baga.
Ito ang sumusukat sa daluyang hangin mula sa inyong mga baga. Mga batang may tatlong (3) taong gulang ay nakagamit na ng panukat na ito, pantulong na makontrol ang kanilang hika. Ang mga basa sa panukat daloy ng hangin ay tumutulong sa iyo at sa iyong manggagamot para :

- malaman mo mo kung kailan ka dapat magpalit o magdagdag ng gamot
- malaman mo kung gaano o magaling ba ang bisa ng gamot.
- malaman mo kung kalian mangangailangan ka ng agarang pagaaruga.
- kilalanin ang mga sanhi kung bakit nagkakaroon ng sintomas ng hika

Ang panukat ng daloy ng hangin ang magsasabi sa iyo kung bumubuti o lumalala ang iyong hika.

- Ang panukat daluyan hangin ay makapagsasabi sa iyo kung lumalala ang iyong hika bago mo pamaramdaman ang sintomas nito.
- Subalit, dapat mo muna malaman ang karaniwan mong pansariling basa ng panukat daluyan ng hangin.
- Magkakaiba ang normal na basa ng panukat daluyan hangin sa bawat tao.
- Ang karaniwang panukat para sa bata, ay mas mababa kaysa sa dalagita at binatilyo.
- Ito ang dahilan kung bakit mahalaga ang paggamit ng panukat ng daluyan ng hangin ng madalas upang malaman ang personal mong kaigihan sa kagamitang panukat ng daluyan ng hangin.

<u>Sa paggamit ng panukat daluyang hangin:</u>

- Tumayo
- Ilugar ang simbolong panturo sa ilalim ng mga numero o bilang.
- Huminga ng malalim, ilagay ang kabahaging pang bibig sa pagitan ng iyong mga
- ngipin, at itikom ang iyong mga labi ng mahigpit sa paligid ng kabahaging pangbibig. Huwag
- harangan ng dila ang daluyan.
- Huminga papalabas ng malakas at mabilis sa panukat metro upang gumalaw ang palatandaan.
- Basahin ang bilang ng kinaruruonan ng simbolong panturo .
- Ulitin ng isa (1) o dalawang (2) ulit upang masiguro ang tunay at tutuong basa.
- Linisin ang kabahaging pangbibig.

<u>Upang makuha mo ang pangsarilinang magandang basa ng daluyan ng hangin:</u>

- Irekord ang basa ng daluyan ng hangin ng dalawang ulit sa isang araw sa loob ng dalawang (2) linggo.
- Huwag pansinin ang mga bilang na animo ay mataas o mababa.

San Diego Regional Asthma Coalition

AMERICAN LUNG ASSOCIATION of California

San Diego Childhood Asthma Initiative

- Gawin lamang ito kung ang iyon hika ay kontrolado at hindi yung kung ikaw ay may karamdaman.
- Ang nakatalang pinakamataas na basa sa loob ng dalawang linggong panahon ay siyang kagalingang pangsarilinang magandang basa.

80%-100% ng kagalingang pangsarilinang magandang basa: kontrolado ang hika
50%-80% kagalingang pangsarilinang magandang basa: Mag-ingat. Sundin ang direksyon plano ng pagkontrol sa hika
50% o mababang kagalingang pangsarilinang magandang basa : Uminom ng mga gamot pangsagip at makipagugnayan agad sa iyong manggagamot!

San Diego Regional Asthma Coalition

AMERICAN LUNG ASSOCIATION® of California

San Diego Childhood Asthma Initiative