

Cách dùng ống thổi đo sức thở

- Ống thổi đo sức thở của phổi cũng như dụng cụ đo nhiệt độ.
- Ống thổi đo sức thở sẽ giúp quý vị biết cơn suyễn bớt đi hay nặng thêm.

Ống thổi đo sức thở của phổi cũng giống như dụng cụ đo nhiệt độ.

Nó được dùng để đo luồng hơi thở ra của phổi. Trẻ em 3 tuổi đã có thể dùng ống đo này để kiểm soát cơn suyễn của các em. Những con số đo được rất là có ích cho quý vị và bác sĩ:

- Chọn biết khi nào thì phải thêm hoặc đổi thuốc
- Chọn biết nếu thuốc có hiệu lực nhiều hay ít
- Chọn biết khi nào phải gọi cấp cứu
- Chỉ ra được cái gì gây ra dị ứng suyễn.

Ống thổi đo sức thở sẽ giúp quý vị biết cơn suyễn bớt đi hay nặng thêm.

- Ống thổi đo sức thở có thể cho quý vị biết khi nào cơn suyễn nặng hơn ngay cả trước khi quý vị cảm thấy triệu chứng.
- Nhưng trước hết phải biết sức thổi mạnh nhất của quý vị lúc bình thường là ở đâu.
- Con số bình thường của mỗi người đều khác nhau.
- Số thổi lúc bình thường của trẻ chập chững sẽ yếu hơn số thổi bình thường của trẻ mười mấy tuổi.
- Vì vậy, rất là quan trọng để quý vị phải dùng ống đo sức thổi thường xuyên để tìm cho ra con số riêng của quý vị vào thời điểm mạnh nhất.
- Hỏi bác sĩ để biết thêm về sức thổi mạnh nhất.

Cách dùng ống đo sức thổi:

1. Đứng thẳng
2. Chỉnh mũi tên vào dưới cùng của hàng số..
3. Hít hơi vào thật sâu, đặt chỗ thổi của ống vào giữa hai hàm răng, và ngậm miệng lại thật kín chung quanh chỗ thổi của ống. Đứng để lưỡi chặn đường hơi đi vào ống.
4. Thổi ra thật mạnh, và nhanh vào ống để mũi tên chạy.
5. Đọc con số ngay chỗ mũi tên chỉ.
6. Làm lại 1 hoặc 2 lần nữa để có con số chính xác.
7. Lau rửa chỗ ngậm trên ống thổi.



Tìm con số thổi mạnh nhất cho riêng từng người:

- Ghi lại những con số thổi này mỗi ngày 2 lần, trong 2 tuần lễ
- Bỏ đi những con số có vẻ cao quá hay là thấp quá.
- Chỉ làm vào những lúc không có cơn suyễn và không bị bệnh gì .
- Con số cao nhất trong 2 tuần ghi lại được chính là con số riêng của quý vị lúc thổi mạnh nhất.

80-100% số thổi mạnh nhất: cơn suyễn trong tầm kiểm soát

50-80% số thổi mạnh nhất: Cần thận. Phải theo chỉ dẫn của bản Kế hoạch chống suyễn

50% hoặc thấp hơn: Phải dùng các thuốc cấp cứu và gọi bác sĩ cấp kỳ!