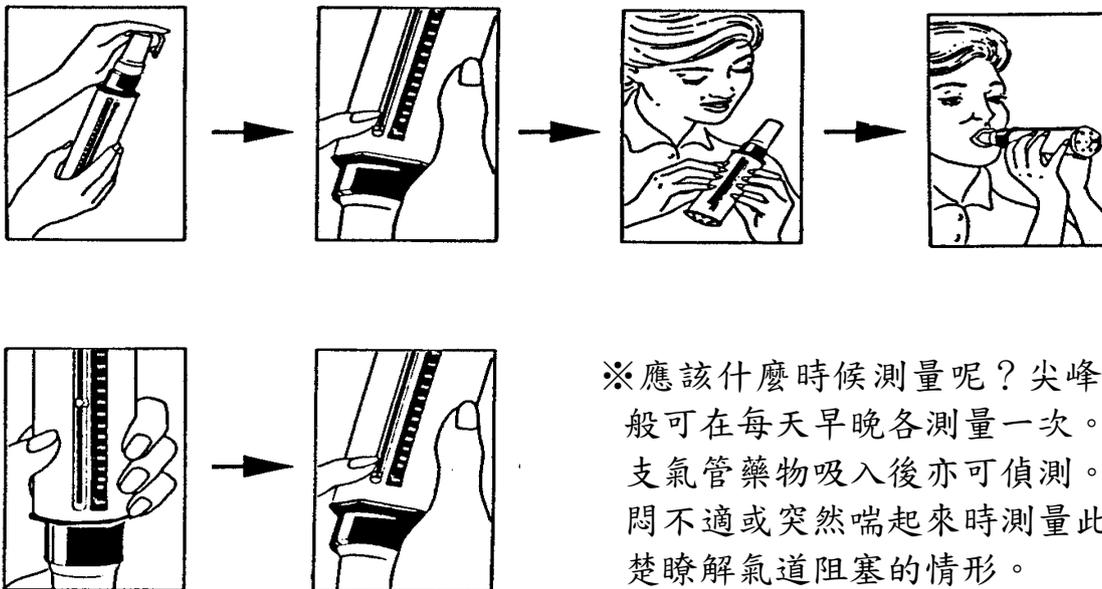




尖峰吐氣流量計使用步驟及判讀

*使用方法

1. 將咬嘴連接流量計。→
2. 手握測量計，將指針歸零。→
3. 站立或坐下。→
4. 儘可能的深吸一口氣，直到無法再吸入為止。→
5. 將咬嘴置入口中密合，注意不要讓舌頭或牙齒堵住出口。→
6. 用最大的力量快速將氣呼出。→
7. 觀察指標上所指的數值。→
8. 重覆以上步驟三次，將其中最好的數值記錄下來。→
9. 使用過後以溫水清洗，後置放瀝乾。



※應該什麼時候測量呢？尖峰吐氣流量一般可在每天早晚各測量一次。另外在使用支氣管藥物吸入後亦可偵測。此外，當胸悶不適或突然喘起來時測量此數值，可清楚瞭解氣道阻塞的情形。

*判讀及處理原則

首先必須找出個人的“最佳尖峰吐氣流量”。所謂最佳值是指連續二個星期在無氣喘發作的狀況下，所測得的最佳數值。將每次測得的數值與個人最佳值比較，倘若：

1. 測得的數值明顯低於個人最佳值或預測值，且差距超過 20% 以上，或早晚測量值差距超過 20%，則表示已有氣喘發作或有發作的可能，此時應特別注意。如有明顯症狀，則應依醫囑調整藥量。
2. 突然發生呼吸急促時測得的結果，若介於正常範圍內，則表示呼吸困難的原因可能出於緊張、焦慮或其他原因。
3. 若將吹出的尖峰吐氣流量與個人最佳值比較，依照百分比分別置於紅、黃、綠三區。
 - (1) 若測得的數值 80-100%，表示您目前處於穩定狀態，在安全的綠區範圍內，須依醫師指示繼續用藥。
 - (2) 如果介於 60-80%，為必須小心的黃區，表示您氣喘控制不佳，應依醫囑進一步調整藥量，如增加支氣管擴張劑 MDI 的使用頻率，並儘速至醫院門診求治。
 - (3) 如在 60% 以下則為危險的紅區，倘若使用支氣管擴張劑無效，則應立即至醫院急診室或診所求診。

參考資料來源：銓鼎有限公司愛治喘尖峰吐氣流量計使用說明書

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】