

[illegible]

如有症状请打“√”，并在后面记录症状出现的次数

[illegible]

如有症状请打“√”，并在后面记录症状出现的次数

峰流速仪（PEF）在儿童哮喘中的应用

以客观的肺功能指标，来评价与监测哮喘轻重程度，有重要意义。肺功能测定作为诊断哮喘、分析病情严重程度、指导用药的方法，是很重要的。峰流速可以知道最大呼气流速量，这是哮喘病人最常做的简易肺功能测定。**坚持每天定时测定自己的峰流速，记录哮喘日记或绘成图表，可以掌握哮喘发作规律，并根据峰流速的变化调整用药，大大减少发作的次数，也减轻发作程度。**尤其是在病情早期恶化时，病人自己很难觉察到（不能凭自己的感觉来判断哮喘病情轻重），如果能将峰流速记录告诉医生，他会了解你的病情。病人和医生也可根据这些资料，比较各种治疗效果。如果哮喘病人的峰流速读数一直下降，不能恢复到正常，哮喘会随时发作。及早在哮喘发作初期给予额外治疗，可以制止发作。

峰流速值作为诊断和监测哮喘肺功能的测定，与在其他慢性病中所作的相关测定类似，就像用血压计测量血压诊断和监测高血压、用试纸或数字显示的测量仪测定血糖诊断和监测糖尿病一样，可见 PEF 的测定在哮喘中的意义。

如何使用峰流速仪



将口含器与峰流速仪主体相连



将指针拨到标尺“0”的位置



起立，深吸气



用口唇包紧口含器，用力快速呼气



连续3次，记录下最佳数值

有以下情况者，推荐在家中记录峰流速值：

对于 **5 岁以上** 的患儿，除了在患儿每次就诊时测定 PEF，中重度者还推荐使用简易峰流速仪进行每日的 PEF 家庭监护。

最大峰流速 (PEF) 的正常值

哮喘控制两周以上，没有任何哮喘症状；患儿自我感觉好的情况下；**认真测量 PEF 两周所吹得最高 PEF 值。**

以此作为最佳值（正常值）。

呼气流速峰值分区的设定方法

部分峰速仪设计绿黄、红黄指针，为了让你直接观察目前呼气流速值区域，以便能及时治疗。设定的方法如下：

- 1、与医生一起确定一个你的 PEF 最佳值。
- 2、将黄绿指针设定在你的 PEF 最佳值 80% 的位置。
- 3、将红黄指针设定在你的 PEF 最佳值的 60% 的位置。测定时，当红色游标指针停留在黄绿、红黄指针的黄色区域之间，表明警戒状态；高于绿色范围，表明较正常；若低于红色范围，表明情况已不太好，应及时就医。

尽可能在每天固定的钟点测量（每天 2 次，选取早上 8:00，下午 16:00 为最适宜的时间；考虑到中国儿童学习的特点，可在放学后下午 16:00-18:00 之间每天监测 1 次，动态观察峰流速的变化也是有价值的）。