

مقياس ذروة الجريان

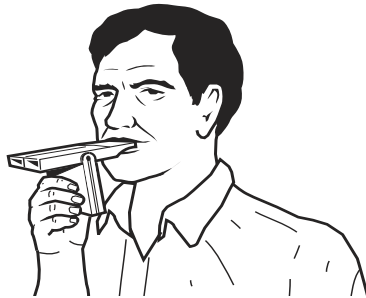
Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

يقيس مقياس ذروة الجريان مدى سرعة تحرك الهواء إلى خارج الرئتين. وهي طريقة جيدة للتحقق من التغييرات في مجرى الهواء لديك بسبب الربو قبل أن تشعر بها. بحيث يمكنك تناول الأدوية الخاصة بك في وقت مبكر لوقف هذه التغييرات وتجنب أزمة الربو الحادة. وعليك استخدام مقياس ذروة الجريان حسب توجيهات الطبيب.

How to use your peak flow meter

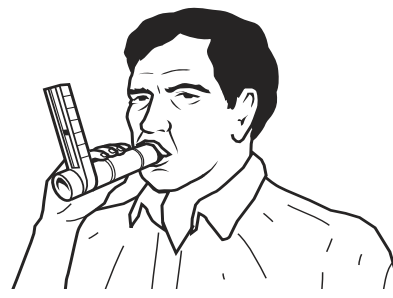
1. Remove any gum or food you may have in your mouth.
2. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
3. Move the mark to 0 (zero).
4. Hold the meter with 1 hand.
5. Stand up or sit up straight.
6. Take in a deep breath.
7. Close your lips tightly around the mouthpiece.



8. Blow out as hard and fast as you can for 1 to 2 seconds into the mouthpiece with 1 blow.
9. Write down the number on the gauge. If you cough or make a mistake, reset the mark to 0 (zero) and do it again.

كيفية استخدام مقياس ذروة الجريان

1. يجب إخراج أي علكة أو طعام قد يكون في فمك.
2. قم بتوصيل قطعة الفم بمقياس ذروة الجريان.
3. انقل العلامة إلى 0 (صفر).
4. امسك العداد بيد واحدة.
5. عليك الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم.
6. خذ نفساً عميقاً.
7. أغلق شفثيك بإحكام حول قطعة الفم.



8. انفخ بأقصى قوة وبسرعة لمدة ثانية إلى ثانيتين في الفوهة دفعة واحدة.
9. اكتب الرقم على المقياس. إذا سعلت أو أخطأت، أعد ضبط العلامة إلى 0 (صفر) وافعل ذلك مرة أخرى.

10. Repeat these steps 2 more times. Write down the highest of your 3 readings.
11. Clean the mouthpiece with soap and water.

10. كرر هذه الخطوات مرتين أخريين. واكتب أعلى 3 قراءات لديك.
11. يُرجى تنظيف فوهة قطعة الفم بالصابون والماء.

ماذا تعني القراءة

What the Reading Means

Your action plan is based on zones of how bad your asthma is, called asthma severity. Your peak flow can help you find out what zone you are in. You do this by comparing your current peak flow to your personal best peak flow.

Your personal best is your highest peak flow recorded over a 2 to 3 week period when your asthma is under control.

- **Green Zone. Green means good:** You want to be in the green zone every day. Green means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working, and you can go ahead with your daily activities.

Your green zone is readings above _____.

- **Yellow Zone. Yellow means caution:** Yellow means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.

Your yellow zone is readings between _____ and _____.

- **Red Zone. Red means STOP:** Red means you are having breathing problems, and your asthma is not under control. **Go to the doctor or call 911.** You need treatment right away.

Your red zone is readings below _____.

توضع خطة العمل الخاصة بك على أساس مناطق (مستويات) لمدى سوء حالة الربو لديك، والتي تسمى شدة الربو. ويمكن أن يساعدك قياس ذروة الجريان في معرفة المستوى الذي تقع فيه. بحيث يمكنك القيام بذلك من خلال مقارنة ذروة الجريان الحالية لديك بأفضل قياس شخصي أجريته.

أفضل قياس لديك هو أعلى مستوى لقمة الجريان تم تسجيله خلال فترة تتراوح من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع عندما يكون الربو لديك تحت السيطرة.

- **المنطقة الخضراء. اللون الأخضر يعني أن الأمور جيدة:** أنت ترغب في أن تكون في المنطقة الخضراء كل يوم. ويعني اللون الأخضر أن مقياس ذروة الجريان يوضح أن رئتيك تعملان بشكل جيد. كما إن دوائك يعمل بشكل جيد، ويمكنك المضي قدماً في أنشطتك اليومية.

منطقتك الخضراء هي القراءات فوق _____.

- **المنطقة الصفراء. اللون الأصفر يعني التنبيه:** يعني اللون الأصفر أن رئتيك تعملان بجهد أكبر. وقد يلزم تغيير دوائك. وعليك اتخاذ الإجراء الذي طلبه لك طبيبك أو الاتصال بطبيبك. ويجب توخي الحذر في أنشطتك اليومية.

منطقتك الصفراء هي القراءات بين _____ و _____.

- **المنطقة الحمراء. الأحمر يعني التوقف:** يعني اللون الأحمر أنك تعاني من مشاكل في التنفس وأن الربو الذي تعاني منه ليس تحت السيطرة. **يجب الذهاب إلى الطبيب أو الاتصال بالرقم 911.** أنت بحاجة للعلاج في الحال.

منطقتك الحمراء هي القراءات التالية _____.

Some meters have color markers that can be set to show your target zones.

Your doctor or nurse can help you figure out your target zones based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age, and lung function.

Each meter is a little different. If you change meters, you will need to find your asthma zones using the new meter.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems, questions, or concerns. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

تحتوي بعض المقاييس على علامات لونية يمكن ضبطها لإظهار المناطق المستهدفة.

يمكن لطبيبك أو ممرضتك مساعدتك في تحديد المناطق المستهدفة بناءً على قراءاتك عند السيطرة على الربو لديك. وقد تحتاج إلى التحقق من قراءاتك لعدة أيام وإحضارها معك إلى مكتب الطبيب أو العيادة. وقد تكون منطقتك المستهدفة مختلفة عن منطقة شخص آخر بسبب حجمك وعمرك وكفاءة وظائف رئتيك.

كل مقياس مختلف قليلاً. وإذا قمت بتغيير المقياس، فستحتاج إلى العثور على مناطق الربو الخاصة بك باستخدام المقياس الجديد.

تعد رعاية المتابعة جزءاً أساسياً من علاجك وسلامتك. عليك الالتزام بحضور جميع مواعيد الزيارات، والاتصال بطبيبك إذا كانت لديك مشاكل أو استفسارات أو مخاوف. وتعتبر معرفة نتائج الفحوصات والاحتفاظ بقائمة بالأدوية التي تتناولها فكرة جيدة أيضاً.