पीक फ़्लो मीटर

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.

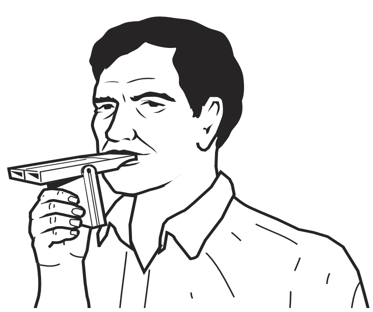
एक पीक फ्लो मीटर यह मापता है कि फेफड़ों से हवा कितनी तेजी से बाहर निकलती है। आपके द्‌वारा महसूस महसूस किए जाने से पहले दमा से आपके वायुमार्ग में होने वाले परिवर्तन की जांच करने का यह एक अच्छा तरीका है। तब आप इन परिवर्तनों को रोकने और दमा के गंभीर दौरे से बचने के लिए अपनी दवाएं जल्दी ले सकते हैं। अपने चिकित्सक द्‌वारा बताए गए पीक फ्लो मीटर का उपयोग करें।

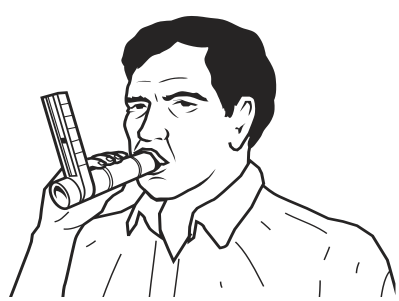
How to use your peak flow meter

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.

अपने पीक फ्लो मीटर का उपयोग कैसे करें।

1. अपने मुंह में मौजूद किसी भी गोंद या भोजन को साफ़ करें।
2. माउथपीस को पीक फ्लो मीटर से जोड़ें।
3. चिह्न को 0 (शून्य) पर ले जाएँ।
4. मीटर को 1 हाथ से पकड़ें।
5. खड़े हो जाएं या सीधे बैठ जाएं।
6. गहरी सांस लें।





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.

7. अपने होठों को माउथपीस के चारों ओर कसकर बंद करें।
8. 1 से 2 सेकंड के लिए माउथपीस में 1 फूंक के साथ जितनी जल्दी हो सके उतनी तेजी से फूंक मारें।
9. गेज पर नंबर लिखें। यदि आप खांसते हैं या गलती करते हैं, तो चिह्न को 0 (शून्य) पर रीसेट करें और इसे दोबारा करें।

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

10. इन चरणों को 2 बार और दोहराएं। अपनी 3 रीडिंग में से उच्चतम को लिखें।
11. माउथपीस को साबुन और पानी से साफ करें।

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 _______.

रीडिंग का क्या मतलब है

आपकी कार्य योजना इस बात पर आधारित है कि आपका दमा कितना खराब है, जिसे दमे की गंभीरता कहा जाता है। आपका पीक फ्लो यह जानने में आपकी सहायता कर सकता है कि आप किस ज़ोन में हैं। आप ऐसा अपने वर्तमान पीक फ्लो की अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ पीक फ्लो से तुलना करके करते हैं।

आपका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ आपके दमे के नियंत्रों में रहते हुए 2 से 3 सप्ताह की अवधि में रिकॉर्ड किया गया आपका उच्चतम पीक फ़्लो है।

- **ग्रीन ज़ोन। हरा मतलब अच्छा:** आप हर दिन ग्रीन जोन में रहना चाहते हैं। हरे रंग का मतलब है कि आपका पीक फ़्लो इस बात को दर्शाता है कि आपके फेफड़े ठीक से काम कर रहे हैं। आपकी दवा काम कर रही है और आप अपनी दैनिक गतिविधियों के साथ आगे बढ़ सकते हैं।

  आपका ग्रीन ज़ोन _______ से ऊपर की रीडिंग है।

- **येलो ज़ोन। पीला मतलब सावधानी:** पीले रंग का मतलब है कि आपके फेफड़े ज्यादा काम कर रहे हैं। आपकी दवा को बदलने की आवश्यकता हो सकती है। आपके डॉक्टर ने आपके लिए जो आदेश दिया है, वह करें या अपने डॉक्टर को कॉल करें। अपने दैनिक कार्यों में सावधानी बरतें।

  आपका येलो ज़ोन _______ और _______ के बीच की रीडिंग है।

- **रेड ज़ोन। लाल का अर्थ है रुकना:** लाल रंग का मतलब है कि आपको सांस लेने में तकलीफ हो रही है और आपका दमा नियंत्रण में नहीं है। **डॉक्टर के पास जाएं या 911 पर कॉल करें।** आपको तुरंत इलाज की जरूरत है।

  आपका रेड ज़ोन _______ से नीचे की रीडिंग है।

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.

कुछ मीटर में कलर मार्कर होते हैं जिन्हें आपके लक्षित ज़ोन को दिखाने के लिए सेट किया जा सकता है।

आपका दमा नियंत्रित होने पर आपके डॉक्टर या नर्स आपकी रीडिंग के आधार पर आपके लक्षित ज़ोन का पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपको कई दिनों तक अपनी रीडिंग की जांच करनी पड़ सकती है और उन्हें अपने साथ डॉक्टर के कार्यालय या क्लिनिक में ले जाना पड़ सकता है। आपका लक्षित ज़ोन आपके आकार, आयु और फेफड़ों के कार्य क्षमता के कारण किसी अन्य व्यक्ति से भिन्न हो सकता है।

प्रत्येक मीटर थोड़ा अलग होता है। यदि आप मीटर बदलते हैं, तो आपको नए मीटर का उपयोग करके अपने दमा के ज़ोन का पता लगाना होगा।

फॉलो-अप देखभाल आपके उपचार और सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। समस्या प्रश्न या चिंता होने पर सभी अपॉइंटमेंट्स लें और अपने डॉक्टर को कॉल करें। अपने परीक्षण के परिणामों को जानना और आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं की एक सूची रखना भी एक अच्छा विचार है।

© 2005 – January 18, 2023, Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.