

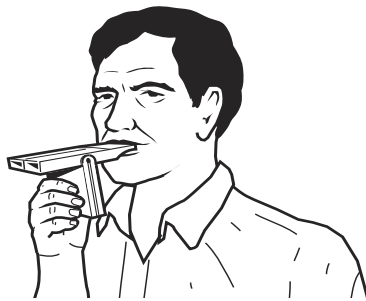
शिखर प्रवाह मीटर

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.

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.

शिखर प्रवाह मीटरले फोक्सोबाट हावा कति छिटो बाहिर जान्छ भन्ने मापन गर्छ। तपाईंले महसुस गर्नु अघि दमबाट तपाईंको वायुमार्गमा परिवर्तनहरू जाँच गर्ने यो राम्रो तरिका हो। त्यसपछि यी परिवर्तनहरू रोक्न र दमको गम्भीर आक्रमणबाट बच्न तपाईंले आफ्नो औषधि चाँडै लिन सक्नुहुन्छ। तपाईंको डाक्टरले निर्देशन गरे अनुसार शिखर प्रवाह मीटर प्रयोग गर्नुहोस्।

आफ्नो पीक फ्लो मीटर कसरी प्रयोग गर्ने

1. तपाईंको मुखमा भएको कुनै पनि गम वा खाना हटाउनुहोस्।
2. मुखपत्रलाई शिखर प्रवाह मीटरमा जडान गर्नुहोस्।
3. चिन्हलाई ० (शून्य) मा सार्नुहोस्।
4. १ हातले मिटर समात्नुहोस्।
5. सीधा उठ्नुहोस् वा बस्नुहोस्।
6. गहिरो सास लिनुहोस्।
7. मुखपत्र को वरिपरि आफ्नो ओठ बलियो बन्द गर्नुहोस्।



8. 1 देखि 2 सेकेन्डको लागि माउथपिसमा 1 झटकाले सकेसम्म कडा र छिटो फुक्नुहोस्।
9. गेजमा नम्बर लेख्नुहोस्। यदि तपाईंले खोक्नु हुन्छ वा गल्ती गर्नुहुन्छ भने, मार्कलाई ० (शून्य) मा रिसेट गर्नुहोस् र फेरि गर्नुहोस्।

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

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

_____.

10. यी चरणहरू थप २ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्। तपाईंको ३ रिडिंगहरू मध्ये उच्चतम लेख्नुहोस्।
11. साबुन र पानीले मुखपत्र सफा गर्नुहोस्।

रिडिंगको अर्थ के हो

तपाईंको कार्य योजना तपाईंको दम कतिको खराब छ भन्ने क्षेत्रहरूमा आधारित हुन्छ, जसलाई दमको गम्भीरता भनिन्छ। तपाईंको शिखर प्रवाहले तपाईं कुन क्षेत्रमा हुनुहुन्छ भनेर पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छ। तपाईं तपाईंको वर्तमान शिखर प्रवाह तपाईंको व्यक्तिगत उत्कृष्ट शिखर प्रवाह संग तुलना गरेर यो गर्नुहुन्छ।

तपाईंको व्यक्तिगत उत्तम भनेको तपाईंको दम नियन्त्रणमा रहेको २ देखि ३ हप्ताको अवधिमा रेकर्ड गरिएको तपाईंको उच्चतम शिखर प्रवाह हो।

- **हरियो क्षेत्र। हरियोको अर्थ राम्रो:** तपाईं हरेक दिन ग्रीन जोनमा हुन चाहनुहुन्छ। हरियो भनेको तपाईंको शिखर प्रवाहले तपाईंको फोक्सो राम्रोसँग काम गरिरहेको देखाउँछ। तपाईंको औषधिले काम गरिरहेको छ, र तपाईं आफ्नो दैनिक गतिविधिहरूमा चालु राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको हरियो क्षेत्र _____ माथिको रिडिंग हो।

- **पहेलो क्षेत्र। पहेलोको अर्थ सावधानी हो:** पहेलोको अर्थ तपाईंको फोक्सोले गाह्रो काम गरिरहेको छ। तपाईंको औषधि परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन सक्छ। तपाईंको डाक्टरले तपाईंको लागि आदेश दिएको कार्य गर्नुहोस् वा तपाईंको डाक्टरलाई कल गर्नुहोस्। आफ्नो दैनिक क्रियाकलापमा सावधानी अपनाउनुहोस्।

तपाईंको पहेलो क्षेत्र _____ र _____ को बीचको रिडिंग हो।

- **रातो क्षेत्र। रातोको अर्थ रोक्नु हो:** रातो भनेको तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भइरहेको छ, र तपाईंको दम नियन्त्रणमा छैन। **डाक्टरकोमा जानुहोस् वा 911 मा कल गर्नुहोस्।** तपाईंलाई तुरुन्तै उपचार चाहिन्छ।

तपाईंको रातो क्षेत्र _____ तलको रिडिंग हो।

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.

केहि मिटरहरूमा रङ्ग मार्करहरू हुन्छन् जुन तपाईंको लक्षित क्षेत्रहरू देखाउन सेट गर्न सकिन्छ।

तपाईंको डाक्टर वा नर्सले तपाईंको दम नियन्त्रण हुँदा तपाईंको रिडिंगको आधारमा तपाईंको लक्षित क्षेत्रहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले धेरै दिनसम्म आफ्नो रिडिंगको जाँच गर्न र तिनीहरूलाई डाक्टरको कार्यालय वा क्लिनिकमा ल्याउन आवश्यक हुन सक्छ। तपाईंको आकार, उमेर, र फोक्सोको प्रकार्यको कारणले तपाईंको लक्षित क्षेत्र अर्को व्यक्तिको भन्दा फरक हुन सक्छ।

प्रत्येक मिटर अलि फरक हुन्छ। यदि तपाईंले मिटरहरू परिवर्तन गर्नुभयो भने, तपाईंले नयाँ मिटर प्रयोग गरेर आफ्नो दम क्षेत्रहरू फेला पार्न आवश्यक हुन्छ।

फलो-अप हेरचाह तपाईंको उपचार र सुरक्षाको मुख्य भाग हो। भेटघाटको समय तय गर्नुहोस् र सबै भेटघाटहरूमा जानुहोस् र यदि तपाईंसँग समस्या, प्रश्न, वा चिन्ता छ भने आफ्नो डाक्टरलाई कल गर्नुहोस्। आफ्नो परीक्षण नतिजाहरू थाहा पाउनु र आफूले खाने औषधिहरूको सूची राख्न पनि राम्रो उपाय हो।