



Ti liv #7: OPRESYON AK KONTWÒL DEBI PWENT

Entwodiksyon

Opresyon ka lakòz retresisman tib bwonch yo epi, kòm rezilta, difikilte pou lè travèse tib sa yo antre ak soti nan poumon yo. Ki jan yon moun ka mezire nan ki pwen sistèm tib bwonch la retresi? Nòmalman nou fè mezi sa yo lè ou vin pou yon randevou nan Sant Opresyon (Asthma Center) Mass General Brigham. Nou mande w pou w soufle lè a soti nan poumon w ak plis fòs ak rapidman posib nan yon aparèy anrejistreman, anjeneral, yon espiromèt. Plis lè a soti nan poumon ou pi vit, se plis tib bwonch yo louvri. Plis lè a soti nan poumon ou pi dousman, se pi etwat yo ye. Tès sa a se yon mezi ki gen anpil valè pou montre kijan opresyon w byen oswa mal kontwole nan moman sa a.

Rasyonèl la

Nan bwochi sa a nou diskite sou yon metòd ki pèmèt ou mezire poukont ou epi chak fwa ou vle degre retresisman bwonch nan poumon ou. Mezire debi pwent nan kay la senp pou fè, epi yo bay ou menm ak founisè medikal ou yon dosye egzat sou aktivite opresyon ou a, pa sèlman nan jou vizit ou a nan biwo a, men nan jou lè ou respirasyon ou bon ak nan jou lè li pa bon. Anplis de sa, si w ap sibi yon atak opresyon, mezi debi pwent ou a ap ba w enfòmasyon sou ki jan atak la sevè epi ede w decide ki aksyon yo dwe pran pou w vin pi byen.

Anpil moun ki gen opresyon pou lontan santi ke yo ka jije severite yon atak opresyon tou senpleman pa fè anpil atansyon sou sentòm yo tankou tous, souf anlè, sere nan pwatrin, ak souf kout. Malgre ke se vre ke gen kèk moun ki vin byen abil nan estime gravite retresisman tib bwonch yo, etid yo montre ke plis pase mwatye tan moun ki gen opresyon yo pral fè erè nan estimasyon yo. Twò souvan, moun ki gen opresyon pral souzestime ki jan atak opresyon yo grav. Yo pral di tèt yo ak lòt moun ke respirasyon yo pa toutafè difisil, ke yo "OK," menm lè atak opresyon yo grav anpil epi petèt danjere. Mezire debi pwent pèmèt yon moun teste sa li devine a kont reyalyte a ki soti nan yon mezi aktyèl. Li bay enfòmasyon egzat ke ou ka itilize pou pran bon desizyon sou jere opresyon ou. Li ede w pi byen kominike sou opresyon w ak founisè medikal ou. Pa egzanp, li pral konprann pi klè si ou rele pou rapòte ke lè ou te mezire debi pwent ou a li te 200 lit pa minit, petèt mwatye valè debi pwent nòmal ou a, pase si ou tou senpleman dekri w gen "kèk tous ak konjesyon lestomak."

Debimèt

Gen plizyè aparèy senp ki disponib ki mezire vitès ki pi rapid lè ka soti nan poumon ou. Yo se tib plastik ki lejè, anjeneral gen gwose yon telefòn mobil, epi yo koute apeprè 15-20 dola. Gen debimèt elektwonik (tankou *PiKo-1*[®] and *Microlife*[®]) yo ki vann enpe pi chè. Debimèt yo vann

Opresyon ak Kontwòl Debi Pwent

nan pifò famasi epi yo ka achte tou sou entènèt. Si li pa andomaje, yon debimèt ta dwe kontinye fonksyone byen pandan 3-5 ane san li pa bezwen ranplase.

Aprann Mezire Debi Pwent W

Mezire debi pwent ou a pran mwens pase yon minit. Li mande pou w pran yon gwo souf—otan pwofon ke ou kapab—epi answit rann souf ou soti ak fòs nan debimèt ou la. Souf ou lage a pa bezwen dire plis pase yon segond oswa de; li se yon bouras souf, rapid, kout. Sèvi ak pwatrin ou ak misk nan vant ou pou fòse lè a soti nan poumon ou pi vit posib depi nan kòmansman an. Ou dwe sele bouch ou byen sere alantou bouch debimèt la pou pa gen okenn lè chape; epi ou dwe sèten ke pa gen okenn lè ki soti nan nen ou lè w ap fè mezi a (si gen dout, tou senpleman peze nen ou ak dwèt ou pandan w ap soufle nan debimèt la). Pyèj pou evite enkli sa ki annapre yo. Lè w kenbe debimèt la, mete dwèt ou ak gwo pous nan yon fason pou yo pa bloke mouvman endikatè plastik la si li sitiye sou deyò aparèy la; epi pa anpeche twou a oswa twou yo kote lè ou soti nan aparèy la. Pa kite dan devan ou enpoze sa w ap fè; yo ka kenbe bouch aparèy la ansanm ak lèw ou yo. Epi pa soufle ak machwè ou nan yon manyè tankou w vle krache men pito rann lè nan poumon ou pi vit ke posib.

Debimèt mekanik (kontrèman ak elektwonik) ou a pral gen yon endikatè plastik ki make debi pwent ou a sou yon echèl nimewo ki soti nan zewo a 600 oswa 800. Premyèman, mete endikatè a zewo anvan ou soufle nan aparèy la. Apre sa, apre poumon ou yo plen ak lè ke posib, bay yon souflèt rapid ak fòs. Lè sa a, chèche kote sou echèl la endikatè a te deplase rive pa souf ou a: Sa se premye lekti debi pwent la. Mete endikatè a tounen nan zewo epi repete pwosesis la yon fwa epi de preferans de fwa plis. Pi wo nan de oswa twa lekti ou te fè yo konsidere kòm debi pwent ou.

Debimèt ou a pa bezwen lave. Senpleman kenbe bouch la pwòp epi kontè a li menm pa dwe gen pousyè tè ak debri sou li.

Anrejistreman Debi Pwent W

Pa gen yon repons presi pou kesyon: "Kilè ak konbyen fwa mwen ta dwe anrejistre debi pwent mwen an?" Si w ap fèk evalye opresyon w lan - oswa w ap eseye fè distenksyon ant opresyon ak kèk lòt kòz potansyèl tous oswa souf kout - ou ka vle kontwole chak jou pou yon semèn oswa de, anrejistre rezilta yo nan yon jounal pèsonèl (ki souvan vini ak debimèt la) oswa tou senpleman sou yon moso papye ki note dat ak lè mezi yo. Ou ka fè yon mezi anvan ak 5-10 minit apre w fin itilize yon bronkodilatè ki aji rapid (tankou albuterol, formoterol, oswa levalbuterol) pou wè ki valè amelyorasyon w jwenn lè w sèvi ak medikaman an. Asire w ke ou anrejistre debi pwent ou dèfw lè ou santi ou toutafè anfòm, pou ou konnen ki sa ki pi bon valè posib ou a, refere yo kòm "miyò rezilta" debi pwent ou a.

Li si tèlman enpòtan pou fè mezi debi pwent si ou santi ke ou gen yon atak opresyon. Mezire debi pwent ou a pou w konnen ki jan atak la sevè, epi answit mezire l ankò youn oswa plizyè fwa pou w detèmine valè amelyorasyon w ap jwenn nan medikaman opresyon w pran pou trete

atak la.

Pran Aksyon Selon Rezilta Debi Pwent Ou yo

Mezi debi pwent ou yo ka avèti ou de pwoblèm respirasyon anvan ou konstate gen chanjman. Lè w fè mezi regilye nan moman lè w santi w byen, w ap idantifye "miyò rezilta" debi pwent ou. Lè sa a, si debi pwent ou a desann anpil de valè vize sa a, w ap konnen ke yon bagay ta dwe fè pou fè fonksyon respire ou tounen nan direksyon valè sa a.

Kòm yon règ jeneral, yon valè debi pwent 80% oswa pi wo nan pi bon debi pwent ou konsidere nan yon zòn ki an sekirite; soti nan 50 a 80% nan pi bon debi pwent ou a se yon diminisyon modere; epi mwens pase 50% (ki vle di mwens pase mwatye) nan pi bon debi pwent ou a konsidere kòm yon gwo diminisyon nan fonksyon respirasyon ou. Ou dwe pran aksyon ijan si ou gen yon gwo bèss nan debi pwent ou a pou mwens pase mwatye valè nòmal ou. Nou ankouraje w pou devlope yon Plan Aksyon ak founisè medikal ou pou w konnen sa li rekòmande pou w fè nan divès sikonstans sa yo. Yon ti liv sou [Devlopman yon Plan Aksyon pou Opresyon](#) te devlope nan Mass General Brigham Asthma Center.

Yon gid pou valè nòmal debi pwent yo montre nan tablo ki anba a. Remake byen ke menm nan mitan moun ki an sante ki gen menm laj, sèks, ak wotè, gen yon varyasyon konsiderab nan debi pwent, otan ke 80-100 lit/minit pi wo a oswa pi ba valè espesifik "nòmal" yo bay la. Se poutèt sa li itil sitou pou ou detèmine - nan yon jou ou bon lè respirasyon w santi ou "anfòm" – ki sa pi bon valè w (nòmal pou ou) ye.

Rezime

Avèk yon debimèt ki disponib lakay ou, ou ka detèmine estati opresyon ou a pa mezi epi ou pa bezwen konte sou yon estimasyon oswa devine. Tankou yon moun ki gen tansyon wo ki ka kontwole tansyon li nan kay la, ou pa bezwen konte jis sou jan ou santi ou pou konnen estati tib bwonch ou yo e konsa, opresyon ou. Enfòmasyon sa a pral ede founisè medikal ou a ba ou pi bon konsèy posib konsènan swen opresyon w, epi li pral ede w pran bon desizyon konsènan jesyon opresyon w nan moman lè w bezwen pran aksyon poukont ou.

WOMEN						MEN					
Age	Height					Age	Height				
	55"	60"	65"	70"	75"		60"	65"	70"	75"	80"
20	390	423	460	496	529	20	554	602	649	693	740
25	385	418	454	490	523	25	543	590	636	679	725
30	380	413	448	483	516	30	532	577	622	664	710
35	375	408	442	476	509	35	521	565	609	651	695
40	370	402	436	470	502	40	509	552	596	636	680
45	365	397	430	464	495	45	498	540	583	622	665
50	360	391	424	457	488	50	486	527	569	607	649
55	355	386	418	451	482	55	475	515	556	593	634
60	350	380	412	445	475	60	463	502	542	578	618
65	345	375	406	439	468	65	452	490	529	564	603
70	340	369	400	432	461	70	440	477	515	550	587

PEAK FLOW VALUES IN LITERS/MINUTE