



Panfleto #7: MONITORAMENTO DE ASMA E PICO DE FLUXO

Introdução

A asma pode causar estreitamento dos brônquios e, como resultado, causa a dificuldade em deslocar o ar através desses dutos para dentro e para fora dos pulmões. Como medir até que ponto o sistema de dutos bronquiais se estreitou? Fazemos essas medições rotineiramente quando você vem para uma consulta no Mass General Brigham Asthma Center. Pedimos que você sopre o ar de seus pulmões com a maior força e rapidez possível para um dispositivo de gravação, geralmente um espirômetro. Quanto mais rápido o ar sai dos pulmões, mais os brônquios se alargam. Quanto mais devagar o ar sai dos pulmões, mais estreitos eles ficam. Esse exame é uma avaliação muito valiosa para saber se a sua asma está bem ou mal controlada naquele momento.

O Fundamento

Neste panfleto discutimos um método que permite medir por si mesmo e sempre que desejar a extensão do estreitamento brônquico nos pulmões. As medições domiciliares do pico de fluxo são simples de fazer e fornecem a você e a seu médico um registro preciso da atividade de sua asma, não apenas no dia de sua visita ao consultório, mas nos dias em que sua respiração está boa e nos dias em que não está. Além disso, se você estiver tendo um ataque de asma, a medição do pico de fluxo fornecerá informações sobre a gravidade do ataque e o ajudará a decidir quais ações precisam ser tomadas para melhorar.

Muitas pessoas que têm asma há muito tempo acham que podem avaliar a gravidade de um ataque de asma simplesmente prestando muita atenção aos sintomas de tosse, chiado e aperto no peito e falta de ar. Embora seja verdade que algumas pessoas se tornam bastante hábeis em estimar a gravidade do estreitamento do duto bronquial, estudos mostram que mais da metade das vezes pessoas com asma se enganam em suas estimativas. Muitas vezes, as pessoas com asma subestimam a gravidade do ataque de asma. Elas dirão a si mesmas e aos outros que sua respiração não é tão difícil, que estão “bem”, mesmo quando o ataque de asma é realmente muito grave e potencialmente perigoso. A medição do pico de fluxo permite testar sua suposição em relação à realidade de uma medição real. Ele fornece informações precisas que você pode usar para tomar boas decisões sobre o tratamento da asma. Também ajuda você a se comunicar melhor sobre sua asma com seu profissional médico. Por exemplo, ele/ela entenderá com mais clareza se você ligar para informar que mediu seu pico de fluxo em 200 litros por minuto, talvez metade do valor normal de pico de fluxo, do que se simplesmente descrever “tosse e congestão no peito”.

Medidores de Fluxo de Pico

Há uma variedade de dispositivos simples que medem a taxa mais rápida na qual o ar pode sair de seus pulmões. São tubos de plástico leves, geralmente do tamanho de um telefone celular, e custam aproximadamente 15 a 20 dólares. Medidores eletrônicos de pico de fluxo (como *PiKo-1*[®] e *Microlife*[®]) estão disponíveis a um custo um pouco maior. Os medidores de pico de fluxo são vendidos na maioria das farmácias e podem ser adquiridos online. Se não estiver danificado, um medidor de pico de fluxo deve continuar funcionando adequadamente por 3-5 anos sem precisar ser substituído.

Medindo Seu Pico de Fluxo

Medir seu pico de fluxo leva menos de um minuto. Isso exige que você respire fundo, o mais fundo possível, e depois expire um pouco e forte no medidor de pico de vazão. O ar expirado não precisa durar mais do que um segundo ou dois; é um sopro rápido e curto. Use os músculos peitorais e abdominais para forçar o ar a sair dos pulmões o mais rápido possível desde o início. Você deve selar bem os lábios ao redor do bocal do medidor de pico de fluxo para que nenhum ar escape do registro; e você deve ter certeza de que nenhum ar seja soprado pelo nariz ao fazer a medição (em caso de dúvida, basta apertar o nariz com os dedos enquanto sopra no medidor de pico de fluxo). As armadilhas a serem evitadas incluem as seguintes. Ao segurar o medidor de pico de fluxo, coloque os dedos e o polegar de forma que eles não bloqueiem o movimento do indicador de plástico se ele estiver localizado na parte externa do dispositivo; e não obstrua o orifício ou orifícios por onde o ar sai do dispositivo. Não deixe que os dentes da frente atrapalhem; eles podem prender o bocal junto com os lábios. E não sopre com as bochechas em uma manobra parecida com cuspir, mas sim expire o ar dos pulmões o mais rápido possível.

Seu medidor de vazão de fluxo mecânico (diferentemente do eletrônico) terá um indicador de plástico que marca seu pico de fluxo em uma escala de números de zero a 600 ou 800. Primeiro, ajuste o indicador para zero antes de entrar no dispositivo. Em seguida, depois que seus pulmões estiverem tão cheios de ar quanto possível, dê um sopro rápido e forte. Em seguida, identifique para onde, ao longo da escala, o indicador foi movido pela sua expiração: Essa é a primeira leitura de pico de fluxo. Coloque o indicador de volta em zero e repita o processo uma vez e, de preferência, mais duas vezes. A maior das duas ou três leituras que você fez é considerada seu pico de fluxo.

Seu medidor de pico de fluxo não precisa ser lavado. Basta manter o bocal limpo e o próprio medidor livre de sujeira e detritos.

Registrando Seu Pico de Fluxo

Não há uma resposta exata para essa pergunta: “Quando e com que frequência devo registrar meu pico de fluxo?” Se você está avaliando sua asma recentemente — ou tentando distinguir a asma de alguma outra causa potencial de tosse ou falta de ar — convém fazer medições todos

Monitoramento de Asma e Pico de

os dias durante uma semana ou duas, registrando os resultados em um diário (que geralmente vem com o medidor de pico de fluxo) ou simplesmente em um pedaço de papel anotando as datas e horas das medições. Você pode fazer uma medição antes e 5 a 10 minutos após o uso de um broncodilatador de ação rápida (como albuterol, formoterol ou levalbuterol) para ver a melhora resultante do uso do medicamento. Certifique-se de, em algum momento, registrar seu pico de fluxo quando estiver se sentindo perfeitamente bem, para saber qual é o melhor valor possível, chamado de “melhor pico pessoal” de fluxo.

É particularmente significativo fazer medições de pico de fluxo se você sentir que está tendo um ataque de asma. Meça seu pico de fluxo para descobrir a gravidade do ataque e, em seguida, meça novamente uma ou mais vezes para determinar a melhora que você está obtendo com os medicamentos para asma tomados para tratar o ataque.

Agindo com Base em Suas Medições de Pico de Fluxo

As medições de pico de fluxo podem alertá-lo sobre dificuldades respiratórias antes que você perceba a mudança. Ao fazer medições regulares nos momentos em que você está se sentindo bem, você identificará seu “melhor pico pessoal” de fluxo. Então, se seu pico de fluxo cair significativamente desse valor de referência, você sabe que algo deve ser feito para trazer sua função respiratória de volta a esse valor.

Como regra geral, um valor de pico de fluxo de 80% ou mais do seu melhor pico de fluxo é considerado dentro de uma faixa segura; de 50 a 80% do seu melhor pico de fluxo é uma queda moderada; e menos de 50% (ou seja, menos da metade) do seu melhor pico de fluxo é considerado uma diminuição grave em sua função respiratória. Uma ação urgente precisa ser tomada se você tiver um declínio grave em seu pico de fluxo para menos da metade do seu valor normal. Nós o incentivamos a desenvolver um Plano de Ação com seu médico para que você saiba o que ele recomenda que você faça nessas várias circunstâncias. Um panfleto sobre o [Desenvolvimento de um Plano de Ação](#) para a asma foi desenvolvido pelo Mass General Brigham Asthma Center.

Um guia para valores normais de pico de fluxo é mostrado na tabela abaixo. Observe que mesmo entre pessoas saudáveis da mesma idade, sexo e altura, há uma variabilidade considerável do pico de fluxo, até 80-100 litros/minuto acima ou abaixo do valor “normal” específico fornecido. É por isso que é particularmente útil determinar — em um dia bom em que sua respiração parece “a melhor possível” — qual é o seu melhor valor (normal para você).

Resumo

Com um medidor de pico de fluxo disponível em casa, você pode determinar o estado de sua asma por meio de medições e não precisar confiar em uma estimativa ou suposição. Como uma pessoa com pressão alta que pode monitorar sua pressão arterial em casa, você não precisa confiar apenas em como está se sentindo para saber o estado de seus brônquios e, portanto, de sua asma. Essas informações ajudarão seu médico a fornecer as melhores

Monitoramento de Asma e Pico de

recomendações possíveis sobre o tratamento da asma e a tomar boas decisões sobre o tratamento da asma nos momentos em que precisar agir por conta própria.

| 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