

Simptomi Astme i Peak Flow dnevnik

Moja predviđena vrednost PEF-a



Zelena zona (dobra kontrola)
80-100% najbolje lične vrednosti



Žuta zona (oprez!)
60-80% najbolje lične vrednosti



Crvena zona (opasnost!)
ispod 60% najbolje lične vrednosti

Datum:	Jutro	Veče												
PEF														
Bez simptoma														
Laki simptomi														
Umereni simptomi														
Teški simptomi														
Lekovi za olakšanje tegoba														
Urgentne posete hitnoj pomoći														

UPUTSTVO:

1. Svako jutro kada se probudite izmerite Vaš PEF. Ako je jutarnja vrednost manja od 80% vaše najbolje vrednosti, ponovite merenje više puta tokom dana i pratite da li se vrednost PEF-a smanjuje. Merite PEF ujutru i uveče u isto vreme, svakoga dana. Ako uzimate lekove za olakšanje tegoba (Ventolin) merite PEF pre uzimanja leka. Upišite najveću jutarnju vrednost od tri merenja a takođe i večernju u tabeli.
2. Pogledajte u tabeli da li je vaša vrednost u zelenoj, žutoj ili crvenoj zoni?
3. U tabeli označite “+” datume kada imate simptome kada merite PEF (videti kategorizaciju simptoma dole).
4. Ukoliko je vasa vrednost PEF-a u žutoj ili crvenoj zoni postupite prema uputstvima lekara.
5. Stavite “+” u polje označeno sa “lekovi za olakšavanje tegoba” ukoliko ste ih koristili.
6. Ako ste posetili lekara, hitnu pomoć ili bili hospitalizovani (lečeni bolnički) zbog astmatskog napada stavite “+” u polje označeno “urgentne posete lekaru”.

Bez simptoma – Bez simptoma (vizing, kašalj, stezanje u grudima,nedostatak dah) i sa normalnom fizičkom aktivnošću.

Laki simptomi = Simptomi se javljaju tokom fizičke aktivnosti ali ne i u miru.

Umereni simptomi = Simptomi se javljaju i pri mirovanju. Simptomi remete san i fizičku aktivnost.

Teški simptomi = Teški simptomi u miru (vizing može biti odsutan). Simptomi koji remete govor i pri hodanju, mišići vrata i između rebara se uvlače pri disanju.