



hospital**cu**f
descobertas

atendimento
permanente
de adultos

prevenção
de ataques
de asma



o peak flow

Saiba o que é, para que serve e como usar o "Peak flow", este pequeno aparelho, vulgarmente conhecido por medidor da velocidade do sopro, e como fazer dele um seu aliado no controlo da asma.

o que é o Peak flow?

- É um pequeno aparelho, portátil, que serve para medir a velocidade alcançada pelo ar expelido, no primeiro segundo de uma expiração forçada; ou seja, avalia a força e a rapidez com que você consegue "atirar" cá para fora o ar que tem dentro dos pulmões. (Em inglês: fluxo máximo).
- Tem uma escala graduada em litros por minuto (l/min) que você vai superando à medida que melhora e estabiliza.

como usar o Peak flow, na asma?

- Prevenir um ataque de asma envolve a observação das condições ambientais assim como o registo diário da capacidade pulmonar, já que uma considerável perda de volume de ar o precede, normalmente.

porque hei-de medir o meu Peak flow?

- O registo diário do Peak flow pode ajudá-lo a evitar um ataque de asma porque ele diz-lhe com mais exactidão o que se passa nas suas vias aéreas mesmo antes de você começar a ter sintomas; no entanto, se não se sentir bem, mesmo com os registos normais, procure o Serviço de Urgência ou o seu médico para ser reavaliado e otimizar a sua terapêutica;
- Para poder constatar se o seu tratamento está a ser eficaz;
- Para poder perceber quando precisa de alterar o seu tratamento;
- Para o seu médico poder aferir com exactidão, entre consultas, como você tem passado;
- Porque este pequeno e importante instrumento, pode fazer toda a diferença no controlo da asma.

qual deve ser o meu melhor valor

- Se você começar a usar regularmente o Peak flow, as suas leituras vão variar com a sua idade, peso, altura, sexo, condição física, etc.

Por exemplo:

- Pode esperar-se que um jovem de 25 anos, saudável, com 1,85m possa ter, em média, um valor de 625 l/m.
- Uma mulher de 40 anos, com 1,57m pode ter 465 l/m.
- Uma criança a partir dos 6 anos até aos 15 (altura média 1,40m) pode ter, em média, 300 l/m.

como usar o Peek flow?

- Uma única leitura não é muito útil para o ajudar a avaliar como está, e se a sua asma está, ou não, controlada.
- É melhor fazer 3 avaliações seguidas, de manhã e à noite, ANTES da sua terapêutica diária habitual para a asma, durante algumas semanas seguidas, para depois estabelecer a média das melhores e aferir, dentro do possível, o seu equilíbrio.

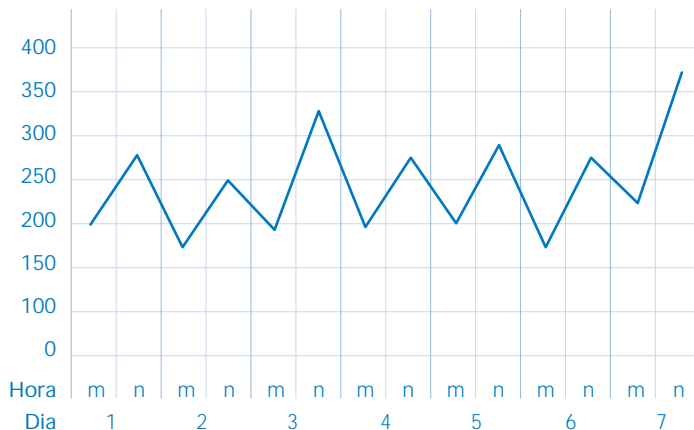
como fazer uma leitura?

Para fazer uma leitura você tem de:

- Pôr o ponteiro-indicador do Peak flow no zero;
- Pôr-se numa posição confortável;
- Colocar o Peak flow na horizontal e afastar os dedos do ponteiro;
- Fazer uma inspiração profunda e colocar os lábios bem apertados no bocal;
- Depois, sopra tão forte quanto possa – como para apagar as velas do seu bolo de aniversário. Lembre-se que é a velocidade do seu fluxo expiratório que está a ser avaliada;
- Observe o ponteiro do Peak flow e anote a leitura indicada;
- Ponha outra vez o ponteiro no zero.

Faça isto 3 vezes seguidas e registe apenas a leitura mais alta, de manhã e à noite.

Quadro de registo Peak Flow (semanal)

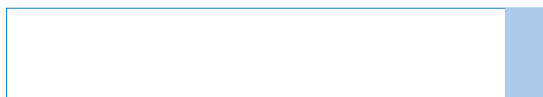


o que dizem as leituras?

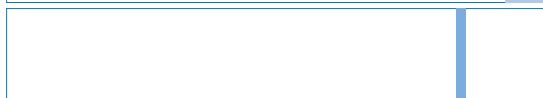
- Com a prática você irá compreender, facilmente, o significado das suas leituras.
- Quando a sua asma está controlada, deverá haver pouca diferença, ou nenhuma, entre as leituras diárias, quer diurnas quer nocturnas.
- A principal pista para prever um descontrolo, são as leituras com grandes variações.
- Você terá de descobrir, em primeiro lugar, quais são as suas leituras normais quando a sua asma está bem controlada. Isto poderá levar alguns dias.
- Depois, o seu médico ou enfermeiro apuram, consigo, a sua melhor média.
- É a partir daqui que o seu médico vai decidir que tipo de tratamento lhe vai prescrever, bem como um plano individual do que deverá fazer quando se registem variações.

Zoneamento para análise da evolução da doença e prevenção contra ataques de asma

0 50 100



BEM CONTROLADA
(De 100 a 90%)



MAL CONTROLADA
(De 89 a 80%)



SEVERA
(De 79 a 50%)



EMERGÊNCIA
(Menos de 50%)

Escreva aqui os seus valores-limites:

Nome: _____ Valor de equilíbrio: ____ l/min.

Acção

BEM CONTROLADA: acima de _____

MAL CONTROLADA: de _____ a _____

SEVERA: de _____ a _____

EMERGÊNCIA: abaixo de _____

NOTA: Caso não saiba como fazer, peça ajuda ao seu médico para calcular os valores de referência das suas zonas de auto-avaliação.

marcação consultas
210 025 300

marcação exames
210 025 500

hospitalcuf descobertas

Rua Mário Botas (Parque das Nações) • 1998 - 018 Lisboa

Tel.: 210 025 200 • Fax: 210 025 220

geral@hospitalcufdescobertas.pt

www.hospitalcuf.pt