

Пикфлоуметр помогает следить за состоянием ребёнка с бронхиальной астмой (подходит детям с 4–5 лет). Разберём всё по шагам — просто и понятно

Когда измерять?	Старайтесь делать замеры минимум два раза в день: • утром — сразу после пробуждения, до приёма лекарств; • вечером — перед сном.
Дополнительно измеряйте:	• до и после ингаляции — если так сказал врач; • если появились симптомы: кашель, свистящее дыхание или одышка.

Пошаговая инструкция

Шаг 1. Подготовка	1. Проверьте, что бегунок (указатель) стоит на нуле. 2. Пусть ребёнок сядет или встанет прямо – спина ровная. 3. Сделайте вместе 2–3 спокойных вдоха и выдоха – чтобы настроиться.
Шаг 2. Глубокий вдох	1. Попросите ребёнка глубоко вдохнуть — набрать в лёгкие побольше воздуха. Рот при этом должен быть широко открыт. 2. Важно: не прикладывайте мундштук ко рту заранее. Воздух не должен выходить до начала измерения.
Шаг 3. Резкий выдох	1. Плотно обхватите мундштук губами — так, чтобы воздух не выходил по бокам. Не зажимайте зубами! 2. Теперь нужно резко и сильно выдохнуть — как будто задуваете свечу или сдуваете бумажку со стола. Весь воздух должен выйти за 1–2 секунды. 3. Подсказка: выдох должен быть коротким и резким — как будто вы «плюнули» воздухом. Не тяните!
Шаг 4. Записываем результат	1. Посмотрите, куда передвинулся бегунок — это ваш результат (в литрах в минуту). 2. Верните бегунок на ноль. 3. Повторите замер ещё два раза — всего три попытки. 4. В дневник запишите лучший из трёх результатов (самое большое число).

Как вести дневник пикфлоуметрии?

Каждый день записывайте:	• дату и время измерения (утром и вечером); • лучший показатель за эти замеры; • как себя чувствует ребёнок — например: «всё хорошо», «кашель утром», «тяжело дышать после игры»; • какие лекарства принял — название и дозу; • что могло повлиять — контакт с животным, стресс, физическая нагрузка, смена погоды и т.д.
Пример записи:	15.03.2024, утро: 280 л/мин, самочувствие — хорошо, лекарства — нет, триггеры — нет. 15.03.2024, вечер: 260 л/мин, самочувствие — лёгкий кашель после прогулки, лекарства — сальбутамол 1 доза, триггеры — прогулка на

	<i>холоде.</i>
Полезные советы	
Чистота.	Мойте мундштук тёплой водой с мылом после использования. Не используйте горячую воду и агрессивные чистящие средства.
Регулярность	Измеряйте даже тогда, когда ребёнок чувствует себя отлично – так врач увидит полную картину.
Мотивация	Превратите замер в игру: «Давай попробуем задуть свечу сильнее, чем вчера!» Похвалите ребёнка, можно придумать небольшие награды за регулярность – так будет проще выработать привычку.
Свой прибор	У каждого ребёнка должен быть свой пикфлоуметр – не давайте его другим детям.
Показывайте врачу	Всегда берите дневник с собой на приём. Эти записи помогут доктору понять, как идёт лечение, и вовремя внести нужные изменения.