



## Uloshengityksen huippuvirtauksen eli PEF:in seuranta

Uloshengityksen huippuvirtaus eli Peak Expiratory Flow (PEF) on yksinkertainen mitattava keuhkojen toiminnan mittaus. Se mittaa erityisesti ns. suurten hengitysteiden väljyyttä. PEF-arvo kertoo mikä on nopean uloshengityksen aikainen korkein ilman virtausnopeus keuhkoista. Keuhkojen toimintaa voidaan mitata myös laajemmin spirometria-tutkimuksella, jossa saadaan esimerkiksi uloshengityksestä arvioitua sekuntikapasiteetti. Tämä arvo on monesti herkempi mittari hengityssairauksissa, mutta vaatii monimutkaisemman mittarin käyttämistä.

PEF-vuorokausiseurantaa käytetään sen yksinkertaisuuden vuoksi astman diagnostiikassa ja sen perusteella voidaan arvioida esiintyykö seuranta-aikana potilaalla keuhkoputkien supistumistaipumusta. Astma-diagnoosin ja lääkekorvattavuuden saamiseksi PEF-seurannassa on muiden tutkimusten ohella oltava tietyn suuruiset muutokset. Joskus potilas oireilee astmaoirein vain esimerkiksi työpaikalla tai infektioiden yhteydessä. Tällöin PEF-seurannan voi itse toteuttaa omatoimisesti sillä ajanjaksolla, jolla oireilu on suurinta.

PEF-mittarin saa yleensä lainattua oman terveyskeskuksen tai työterveyden hoitajilta. Apteekissa on myös myynnissä PEF-mittareita noin 30-40 euron hintaan.

### Puhaltamistekniikka

1. Puhalla seisten tai istuen ja pidä selkäranka suorana koko puhalluksen ajan. Asennon saat valita, kunhan teet mittauksen aina samassa asennossa
2. Aseta mittarin osoitin nolnaan. Huolehdi etteivät sormesi ole osoittimen tiellä tai mittarin ilma-aukkojen tiellä.
3. Vedä keuhkot aivan täyteen ilmaa ja vie suukappale suuhun hampaiden väliin
4. Sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille ja puhalla mittariin maksimaalisella voimalla kova, terävä ja lyhyt puhallus

### PEF-seuranta

1. Puhalla yhdellä puhalluskerralla 3 kertaa peräkkäin ja merkitse tulokset lomakkeeseen
2. Kaksi parasta mittausta käytetään arviointiin, näiden ero saa olla korkeintaan 20 yksikköä, mikäli ero on yli 20 yksikköä, puhalla uudestaan.
3. Puhalla joka aamu viikon ajan heti ylösnoustuasi mittariin 3 kertaa ja kirjaa tulokset ylös
4. Toista sama iltapäivällä tai ennen nukkumaanmenoa, joka päivä samaan aikaan
5. Puhalla joka aamu 2. viikon ajan heti ylösnoustuasi mittariin 3 kertaa ja kirjaa tulokset ylös
6. Ota avaavaa lääkettä, jonka olet saanut lääkäriltä tai hoitajalta, ohjeen mukaan. Ennen aloitusta on hyvä käydä esimerkiksi terveyskeskuksen hoitajalla saamassa lääkkeen käytön opetus
7. Odota 15-20 minuuttia ja puhalla taas 2 kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle
8. Toista sama iltapäivällä tai ennen nukkumaanmenoa, joka päivä samaan aikaan
9. Mikäli sinulle tulee yskä- tai hengenahdistusoireita, ota avaavaa lääkettä ja tee ylimääräiset mittaukset ennen ja jälkeen avaavan lääkkeen

Lääkärisi on saattanut pyytää sinua tekemään 2 viikon seuranta käyttäen avaavaa lääkettä jo 1. viikolla. Kummallakin tavalla saadaan yleensä astman diagnoosi tehtyä, mutta käyttämällä avaavaa lääkettä heti 1. viikolla saadaan suurempi otanta avaavan lääkkeen tehon suhteen. Noudata asiassa lääkärin ohjeita.

