

Name:

ชื่อ-นามสกุล

Company:

ชื่อบริษัท/โรงงาน

Job:

งาน

Dates:

วันที่

This record is known as a peak flow record and it is trying to find the cause of your breathing problem.

Please measure your peak flow every two hours from waking to sleeping, making the first reading as soon as you wake up.

On each occasion make at least three readings. The highest two readings are the best ones and they must be within 20 units of each other. Write down the highest reading opposite the corresponding time on the form. If the highest two readings are further apart than 20 units make more readings. It is very important to blow as hard as possible each time.

EACH DAY: Write down the hours that you actually work each day. If you did not work at all put a zero (0) or (OFF).

แบบบันทึกนี้เรียกว่า บันทึกการเป่าปอดประเมินแรงลม เพื่อการ
วินิจฉัยโรค

วิธีการ

- ทำการเป่าปอดทุกวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาเข้านอนทุก 2 ชั่วโมง ควรพยายามเป่าประเมินให้เร็วที่สุดหลังตื่นนอน
- ในการเป่าแต่ละครั้งให้อย่างน้อยเป่า 3 รอบ โดยค่าที่สูงที่สุด 2 ค่า ต้องไม่ห่างกันเกิน 20 ซีซี ถ้าค่าที่สูงที่สุด 2 ค่า ห่างกันเกิน 20 ซีซีให้ทำการเป่าใหม่โดยพยายามเป่าให้แรงที่สุดทุกครั้ง
- ให้บันทึกค่าที่สูงของการเป่าลงในใบบันทึก
- บันทึกเวลาทำงาน, ชั่วโมงการทำงานแต่ละวันลงในแบบบันทึก ถ้าไม่ได้ทำงานเลยทั้งวันให้บันทึกเป็นเลข “0” หรือ “หยุด

IF YOU TAKE TREATMENT FOR YOUR CHEST

Write down the treatment on the form and try to take the same treatment each day even if you feel you do not need it.

If you use an inhaler make your peak flow readings immediately before you use the inhaler.

If you need extra doses of your inhaler record this on the form.

IF YOUR BREATHING BECOMES VERY BAD

Keep recording your peak flow. If you cannot reach 60 units, record this on the form and call your doctor if necessary. Continue your records until you have recovered

ถ้ามีการใช้ยาพ่นเพื่อรักษาอาการหอบให้บันทึกการใช้ยาทุกครั้ง ลงในแบบฟอร์ม

- บันทึกการใช้ยาปัจจุบันลงในใบบันทึก พยายามใช้ยาระดับเดิมตลอดการตรวจ ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรเพิ่มขนาดยา
- ควรทำการเป่าปอด ก่อนที่จะใช้ยาพ่นเสมอ
- ถ้ามีการใช้ยาพ่นฉุกเฉินเพิ่มเติมจากเวลาปกติ ในลงบันทึกเสมอ

ถ้าอาการของท่านแยกลง

- ถ้าผลของการเป่าได้น้อยกว่า 60 ซีซี ควรปรึกษาแพทย์ ถ้าท่านสามารถเป่าต่อเองได้ พยายามบันทึกผลการเป่าปอดของคุณให้ครบถ้วน

THE ANALYSIS OF YOUR RECORD

Readings taken on days at work are compared with days at home. It is just as important to make readings on days off work as days on work.

Take the peak flow meter with you wherever you go.

When the record is finished post the report forms to :-

การวิเคราะห์ผลการเป่าปอด

- ทำการบันทึกผลการเป่าปอดในวันทำงาน เปรียบเทียบกับวันหยุดงาน
- ควรนำเครื่องเป่าปอดไปด้วย ในทุกที่ที่ท่านไป เพื่อให้สามารถทำการเป่าปอดได้ครบตามเวลา
- เมื่อทำการบันทึกครบถ้วน กรุณานำส่ง.....

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Date							
Time Waking							
Time Starting Work							
Time Stopping Work							
Time Going To Bed							
Jobs Done							
Treatment With Times							
01.00 a..m.							
02.00 a..m.							
03.00 a..m.							
04.00 a..m.							
05.00 a..m.							
06.00 a..m.							
07.00 a..m.							
08.00 a..m.							
09.00 a..m.							
10.00 a..m.							
11.00 a..m.							
12.00 a..m.							
01.00 p.m.							
02.00 p.m.							
03.00 p.m.							
04.00 p.m.							
05.00 p.m.							
06.00 p.m.							
07.00 p.m.							
08.00 p.m.							
09.00 p.m.							
10.00 p.m.							
11.00 p.m.							
12.00 Midnight							