



# PEF DNEVNIK



Ime i prezime	
Vaš lični PEF rekord	Datum početka merenja PEF

**Šta je PEF?**  
 PEF (eng. *Peak Expiratory Flow*) je mera prohodnosti velikih disajnih puteva. Veliki disajni putevi se tokom pogoršanja astme postepeno sužavaju što ima za posledicu smanjenje vrednosti PEF, a kasnije i pojavu simptoma pogoršanja / napada astme. PEF je rani pokazatelj pogoršanja.

**Kako se meri PEF?**  
 PEF se meri pomoću aparata oblika cevi koji se zove merač vršnog protoka ili pikfloumetar. Pošto se vrednosti PEF razlikuju u zavisnosti od pola, uzrasta i visine, a variraju u zavisnosti od doba dana i obroka, pre nego što počnete pratiti svoje PEF vrednosti potrebno je da prvo odredite *lični PEF rekord*, sa kojim ćete ubuduće porediti sve izmerene PEF vrednosti.

Pratite *uputstvo za merenje PEF* i merite PEF svaki dan u isto vreme, najmanje dva puta dnevno: ujutro, posle buđenja, uveče i po potrebi ako osećate/sumnjate na pogoršanje.

**Pre merenja nemojte jesti obilne obroke niti koristiti inhalacione lekove!**

Najbolje izmerene vrednosti PEF zabeležite u *PEF dnevnik*.

## Kakve koristi Vam donosi merenje PEF i vođenje PEF dnevnika?

- ✓ *Možete da reagujete brzo i na vreme prema Astma akcionom planu, ukoliko započne pogoršanje astme.*
- ✓ *Vaš lekar može da prati da li Vam propisani lek (inhaler) ili doza leka odgovara.*
- ✓ *Možete držati svoju astmu pod kontrolom!*



Farmaceutska komora Srbije

	P	U	S	Č	P	S	N
Upotrebljen preventivni inhaler	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
! Budite se noću zbog simptoma astme		X					
! Teško Vam je da obavljate svakodnevne poslove			X	X			
! Odsustvujete sa posla zbog simptoma astme							
PEF	☉	☽	☽	☽	☽	☽	☽
800							
700							
600							
500							
400							
300							
200							
180							
160							
140							
Napomena							

## Kako da vodite PEF dnevnik?

Treba da popunite 4 odeljka:

1. *Odeljak:* označite sa oznakom "✓" da li ste upotrebili preventivni inhaler
2. *Odeljak - "!" polja:* označite odgovarajuće polje sa oznakom "X" ako osetite neki od navedenih simptoma. Ako ste označili bar jedno polje tokom tri uzastopna dana, obratite se lekaru.
3. *odeljak:* merite dva puta dnevno PEF i označite polja koja odgovaraju izmerenim PEF vrednostima oznakom "X".
4. *odeljak:* upišite sve ono što je moglo biti uzrok sniženih PEF vrednosti (okidači astme). Npr. "Trčao sam u utorak", "Bila sam u zadimljenom prostoru u sredu"...