

## Gehieneko arnasbotatze-fluxu neurgailuaren erabilera

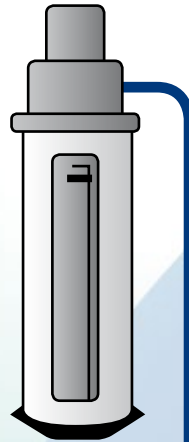
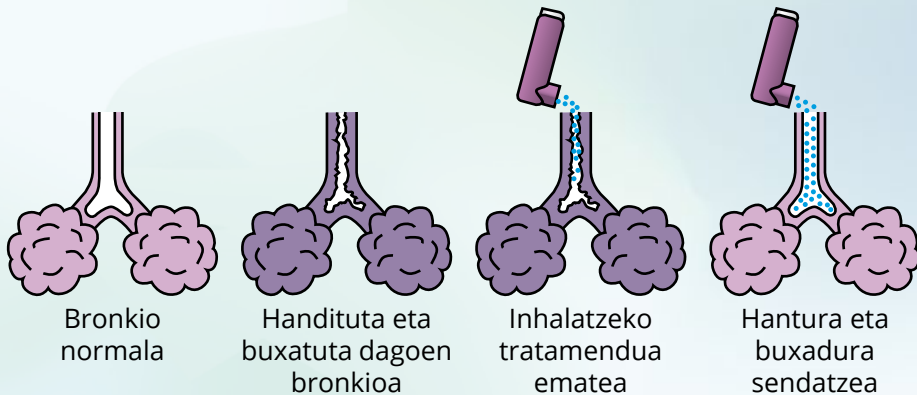
Gehieneko arnasbotatze-fluxuaren neurgailuak (FEM) –erabiltzen duzun bakoitzean– bronkioen buxatze-maila ezagutzeko balio du; hori lagungarria da zure gaixotasunaren bilakaera ezagutzeko, eta, okerrera egitekotan, behar diren neurriak azkar hartzea ahalbidetzen du.

Egunean bi neurketa egitea komeni da, goizez eta gauez (honekin batera ematen dizkizugun jarraibideei kasu eginez), eta erregistro-liburuxkan oharra hartzea.

Liburuxka hori -asmaren kontrolerako- medikuarenera edo erizainarengana zoazen aldiro eraman behar duzu.

FEM balioek behera egiten badute, edota goizeko eta gaueko balioen arteko aldea hazten bada, asma okerrera doan seinale da. Zure medikuak idatziz emango dizkizu kasu horietarako jarraibideak, baita berarekin harremanetan jartzeko nahiz larrialdietara deitzeko argibideak ere.

### Bronkioa asman



## FEM neurgailua erabiltzeko teknika

1	2	3
<p>FEM neurketak egin itzazu beti gailu berarekin (gailuen artean aldeak baitaude), eta beti posizio berdinean (zutik edo eserita).</p>	<p>Bronkodilatatzaileak hartzen badituzu, FEM neurtu ezazu botika hartu aurretik, eta adierazlea zeroan dagoela egiaztatu ezazu.</p>	<p>Neurgailua har ezazu eta atzamarrak ez itzazu zirrikituaren gainean jarri.</p>
4	5	6
<p>Har ezazu airea sakon, eta ahokoa ezpain artean ondo estutu, ihesik ez dagoela zainduz.</p>	<p>Ahal bezain indartsu eta azkar egin ezazu putz, kandlei putz egingo bazenie bezala. Egoki izan daiteke, lehenago neurgailurik gabe praktikatzea, edo ahokoarekin bakarrik.</p>	<p>Emitza idatzi ezazu eta adierazlea zeroan jar ezazu. Aldiro, neurketa hiru bider errepikatu behar da -teknika zuzena baliatuz-, eta hiruretatik baliorik altuena erregistratu.</p>

## Utilización del medidor del flujo espiratorio máximo

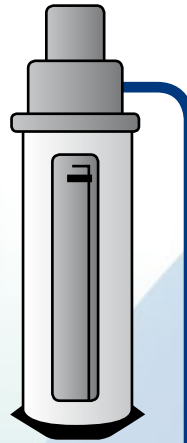
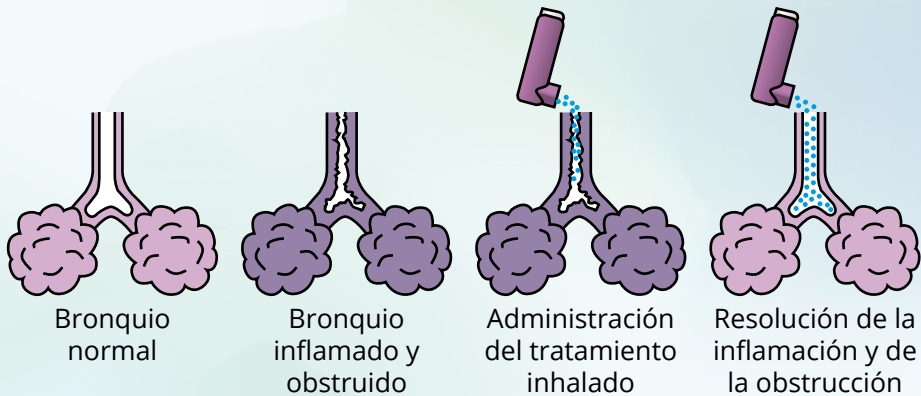
El medidor de flujo espiratorio máximo (FEM) permite conocer el grado de obstrucción de sus bronquios cada vez que usted lo usa, lo que ayuda a conocer la evolución de su enfermedad y permite tomar medidas pronto en el caso de que empeore.

Es conveniente que haga dos medidas diarias: por la mañana y por la noche, siguiendo las indicaciones que le adjuntamos y lo anote en su libreta de registro.

Esta libreta la debe llevar a cada visita que haga a su médico o enfermera para el control del asma.

El asma empeora si sus valores de FEM disminuyen o si aumenta la diferencia entre los valores de la mañana y la noche. Su médico le dará por escrito las instrucciones para estos casos y las indicaciones para ponerse en contacto con él o avisar de urgencia.

### El bronquio en el asma



1	2	3
<p>Haga las medidas del FEM siempre con el mismo aparato, ya que hay diferencias entre aparatos, y siempre en la misma posición (de pie o sentado).</p> 	<p>Si toma broncodilatadores mida el FEM antes de su uso y asegúrese de que el indicador este en el cero.</p> 	<p>Coja el medidor y evite poner los dedos sobre la ranura.</p> 
4	5	6
<p>Coja aire profundamente y ajuste bien los labios a la boquilla, vigilando que no haya fugas.</p> 	<p>Sople tan fuerte y rápido como pueda, como si soplaste velas. Puede ser útil hacer prácticas antes sin el medidor, o sólo con la boquilla.</p> 	<p>Anote el resultado y vuelva a poner el indicador a cero. En cada medición debe repetirse la operación tres veces con técnica correcta y registrar sólo el valor más alto de los tres.</p> 