

Как следить за уровнем кислорода в крови?



До пандемии COVID-19 немногие задумывались о том, как работает их дыхательная система, какая норма кислорода в легких или что такое пульсоксиметр, сатурация и т.д.? Но все, что с нами случается в жизни, чему-то нас учит. И эпидемия коронавируса научила многих людей обращать внимание на свое состояние своевременно.

Для того чтобы определить уровень насыщения крови кислородом, необходимо приспособление, которое в связи с COVID-19 у всех на слуху — пульсоксиметр. Пульсоксиметрия, это исследование которое определяет содержание кислорода в крови. Норма насыщения крови кислородом колеблется в пределах 96-99%. При пневмонии, вызванной ковидом, сатурация может колебаться от 92 до 95%. Это верный показатель воспаления легочных тканей, ранняя стадия дыхательной недостаточности. Такой уровень сатурации не является критичным, но необходимо соблюдать рекомендации врача и проводить назначенную терапию на дому, а также регулярно контролировать сатурацию. Если уровень кислорода в крови снижается до показателей менее 92%, это вызывает опасения и пора обращаться за скорой помощью.

Чтобы не поддаваться панике, соблюдайте рекомендации по использованию пульсоксиметра в домашних условиях. Холодные руки или высокая температура могут влиять на точность показаний. Для точности результатов нагрейте руки перед использованием пульсоксиметра. Желательно, чтобы ногти были без лака и коротко острижены. Лучше всего проводить измерения на безымянном, среднем и указательном пальцах. Прибор должен плотно прилегать к подушечке пальца. Приобретайте прибор с документами, подтверждающими его качество и безопасность.

Не стоит забывать, что в диагностике всегда важен комплексный подход. Не забывайте следить за общим самочувствием и своевременно обращаться за медицинской помощью. Крепкого здоровья Вам и Вашим родным!

Врач-гигиенист (заведующий
отделом) отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна