

COVID-19: Как контролировать уровень насыщения крови кислородом

Если вы получили положительный результат тестирования на COVID-19 или ожидаете результатов тестирования, уровень насыщения крови кислородом можно быстро и легко контролировать при помощи пальцевого оксиметра (который также называют пульсоксиметром).



Что такое пальцевой оксиметр?

Пальцевой оксиметр — это быстродействующий, простой в использовании, не причиняющий боли и неинвазивный прибор, использующий свет и датчик для измерения уровня насыщения вашей крови кислородом.

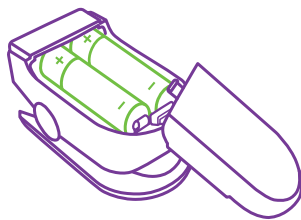
Почему важно контролировать уровень насыщения крови кислородом?

Вы можете быть инфицированы COVID-19 и не знать об этом, потому что у вас нет симптомов. COVID-19 может вызывать появление легочной инфекции, которая может снижать уровень насыщения крови кислородом. При низком уровне насыщения крови кислородом вы можете ощущать усталость или одышку, либо не чувствовать никаких изменений, и это может быть опасно. Нужно следить за уровнем насыщения крови кислородом при помощи пальцевого оксиметра, пока вы не почувствуете себя лучше. В случае падения уровня насыщения крови кислородом следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

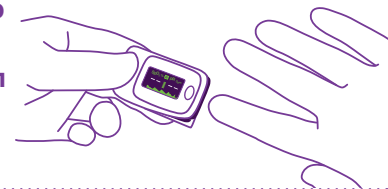
Как использовать пальцевой оксиметр?

Измеряйте уровень насыщения крови кислородом дважды в день, (один раз утром и один раз вечером или чаще, если этого требует ваш поставщик медицинских услуг).

- 1** Убедитесь, что в приборе есть батареи, и включите его.



- 2** Вставьте указательный палец (соседний с большим пальцем) в оксиметр так, чтобы ноготь был обращен вверх.

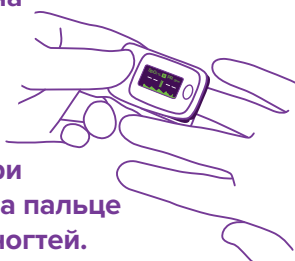


- 3** Дождитесь появления на экране числа.

Уровень насыщения кислородом Частота сердцебиения



- 4** Если на экране не появляется число, попробуйте другой палец, но не большой. Оксиметры могут не работать на холодных или влажных пальцах, а также при наличии на пальце лака для ногтей.



- 5** Записывайте уровни насыщения крови кислородом в прилагаемый журнал.

Дата	Время	SpO ₂
11/1/20	8:30 утра	99
	6:00 вечера	99
11/2/20	9:00 утра	97
	8:30 вечера	98
	утра	

Как интерпретировать числа, появляющиеся на экране?

Оксиметр показывает два числа. Уровень насыщения вашей крови кислородом помечен надписью «SpO₂». Второе число показывает частоту сердцебиения. У большинства людей нормальный уровень насыщения крови кислородом составляет 95 % или выше, а нормальная частота сердцебиения обычно бывает меньше 100. Уровень насыщения крови кислородом и частота сердцебиения могут изменяться в зависимости от вашей активности, положения тела и общего состояния здоровья. Если у вас возникнут вопросы, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг.



Как чистить оксиметр?

До и после каждого использования протирайте все поверхности оксиметра тканью, бумагой или ватным тампоном, смоченными в спирте, который содержит не менее 60 % изопропилового спирта.



Можно ли использовать мой пальцевый оксиметр для детей?

Использование пальцевого оксиметра для детей младше 14 лет не рекомендуется. Внимательно следите за симптомами ребенка и обратитесь к его поставщику медицинских услуг, если ребенок заболел, или у него возникнет усиливающийся кашель или затрудненное дыхание.

Нужно ли сообщать поставщику медицинских услуг о результатах измерения уровня насыщения моей крови кислородом?

Поставщику медицинских услуг важно быть в курсе состояния вашего здоровья и уровня насыщения крови кислородом. Обращайтесь к своему поставщику медицинских услуг в зависимости от измеренных уровней насыщения кислородом, как указано в таблице 1. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру 844-692-4692, чтобы найти врача и записаться на прием.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

В приведенной ниже таблице указано, что означают разные значения уровня насыщения крови кислородом, и как следует обращаться за медицинской помощью.

Таблица 1

Уровень насыщения кислородом	Инструкции
90 % или менее	Чрезвычайно опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на серьезное расстройство здоровья. Немедленно позвоните по номеру 911 или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Вам может потребоваться экстренная рентгенограмма или кардиологическое исследование.
От 91 % до 94 %	Опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на расстройство здоровья. Немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, вы можете пройти срочный медицинский осмотр, посетив сайт expresscare.nyc или позвонив по номеру 212-268-4319. Поставщик медицинских услуг бесплатно оценит ваше состояние по телефону или видеосвязи. Вы также можете обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи.
От 95% до 100%	Нормальный уровень насыщения крови кислородом. Походите в течение двух минут и измерьте уровень насыщения крови кислородом еще раз. Если уровень насыщения крови кислородом упадет ниже 95 %, следуйте инструкциям, приведенным выше в соответствующем разделе.

Важное примечание: Оксиметры могут давать неверные результаты для людей с темной кожей. Людям с темной кожей следует обращаться к своим поставщикам медицинских услуг, если у них есть вопросы или тревоги относительно оксиметров или результатов измерения уровня насыщения крови кислородом.

Журнал уровня насыщения крови кислородом

Используйте этот журнал для отслеживания уровня насыщения крови кислородом. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, когда вам следует прекратить контролировать уровни насыщения крови кислородом.

Дата	Время	Уровень насыщения крови кислородом (SpO2)	Другие симптомы
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		
	утра		
	вечера		

Уровень насыщения кислородом	Инструкции
90 % или менее	Чрезвычайно опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на серьезное расстройство здоровья. Немедленно позвоните по номеру 911 или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Вам может потребоваться экстренная рентгенограмма или кардиологическое исследование.
От 91 % до 94 %	Опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на расстройство здоровья. Немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, вы можете пройти срочный медицинский осмотр, посетив сайт expresscare.nyc или позвонив по номеру 212-268-4319. Поставщик медицинских услуг бесплатно оценит ваше состояние по телефону или видеосвязи. Вы также можете обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи.
От 95% до 100%	Нормальный уровень насыщения крови кислородом. Походите в течение двух минут и измерьте уровень насыщения крови кислородом еще раз. Если уровень насыщения крови кислородом упадет ниже 95 %, следуйте инструкциям, приведенным выше в соответствующем разделе.