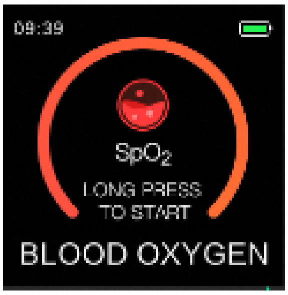
உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவை (SpO_2) அளவெடுப்பது எப்படி

உங்கள் இரத்தத்தில் எத்தனை விழுக்காடு பிராணவாயு இருக்கிறது என்பதை SpO_2 காட்டுகிறது. SpO_2 பற்றி மேல்விவரம் அறிய, stepschallenge.gov.sg இணையப்பக்கத்தை நாடவும்

‘SpO_2 அளவெடுப்பைச்’ செயல்படுத்துவது எப்படி

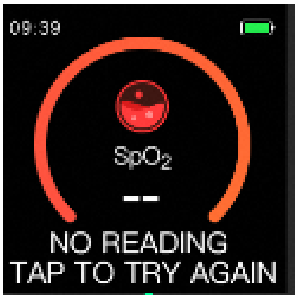


படிநிலை 1

இரத்தப் பிராணவாயு திரை தெரியும்வரை HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரின் தொட்டுணர் விசையைத் தட்டவும். ‘Blood Oxygen’ அளவெடுப்பைச் செயல்படுத்த அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.

படிநிலை 2

உங்களது SpO_2 அளவு, 3 விநாடிக்குப் பிறகு அளவெடுக்கப்படும். துல்லியமான அளவைப் பெற, நீங்கள் அசையாமல் உட்கார்ந்தபடி இருப்பது நல்லது.



அளவெடுக்கவில்லையா?

மறுபடியும் தட்டிப் பார்க்கவும். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் திரை மேல்நோக்கியபடி, சரியான முறையில் மணிக்கட்டில் அணியப்பட்டிருப்பதையும் உறுதி செய்யவும். படிநிலைகள் 1, 2 ஆகியவற்றை மீண்டும் செய்யவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் SpO_2 அளவை எப்படி அளவெடுக்கிறது ?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் SpO_2 அளவெடுப்பதற்கு ஒளியுணர் கருவியைப் பயன்படுத்துகிறது. சருமத்தின் ஊடே பாய்ச்சப்படும் ஒளியிலிருந்து பிரதிபலிப்பாகும் ஒளியின் அளவைக் கொண்டு, இரத்தத்தில் இருக்கும் பிராணவாயுவின் அளவை கருவி கணக்கிடுகிறது.

குறிப்பு: சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் தெரியும் SpO_2 அளவை மருத்துவ நோக்கங்களுக்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது. உங்களது அளவுகள் உங்களுக்குக் கவலையளித்தால், தயவுசெய்து மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.