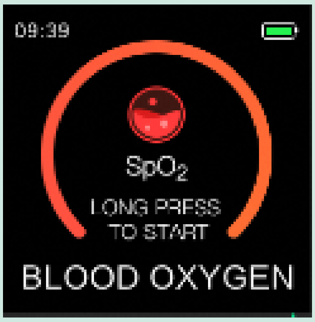
Health Promotion Board

உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயு அளவை (SpO_2) எவ்வாறு அளவிடுவது

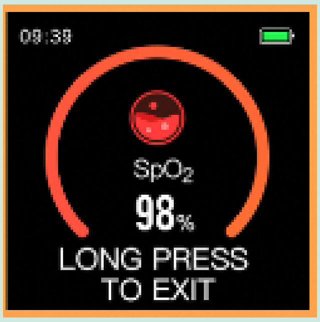
SpO_2 என்பது இரத்தத்தில் பிராணவாயுவின் செறிவுநிலையை அளவிடுகிறது, இது உங்கள் இரத்தத்தில் எத்தனை விழுக்காடு பிராணவாயு இருக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. SpO_2 பற்றி மேல்விவரம் அறிய, இங்கே கிளிக் செய்யவும்.

" SpO_2 அளவீட்டை" எவ்வாறு செயல்படுத்துவது



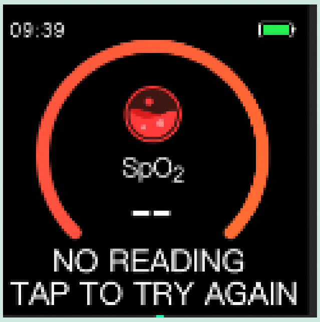
படிநிலை 1

HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்இரத்தப் பிராணவாயுத் திரை தோன்றும்வரை தொடுவிசை மீது தட்டவும். "இரத்தப் பிராணவாயுவை" அளவிட, அதனை அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.



படிநிலை 2

உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவின் அளவு 3 வினாடிக்குப் பிறகு அளவிடப்படும். துல்லியமான அளவீட்டைப் பெற, நீங்கள் அசையாமல் உட்கார்ந்து இருப்பது நல்லது.



பிராணவாயு அளவிடப்படவில்லையா?

பிராணவாயு அளவிடப்படவில்லையா? மீண்டும் முயற்சி செய்யத் தட்டவும். HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் திரை மேல்நோக்கியபடி மணிக்கட்டில் சரியாக அணியப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும். படிநிலைகள் 1, 2 ஆகியவற்றை மீண்டும் செய்யவும்.

HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவை எவ்வாறு அளவிடுகிறது?

HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம், இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவை அளவிட ஒளி உணரியைப் பயன்படுத்துகிறது. சருமம் வழியாக ஒளியைப் பாய்ச்சி, பிரதிபலிக்கப்படும் ஒளியின் அளவைக் கொண்டு பிராணவாயுவின் அளவை உணரி கணக்கிடுகிறது.

குறிப்பு: HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் காட்டும் பிராணவாயு அளவை மருத்துவ நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. உங்களது அளவீடுகள் உங்களுக்குக் கவலையளித்தால், மருத்துவரை அணுகவும்.