

Przetestuj swój oddech

Dlaczego badanie poziomu tlenu węgla jest ważne?

Tlenek węgla (CO) (potocznie czad) to trujący gaz, który jest niewidoczny, nie ma smaku i zapachu, ale który jest niebezpieczny dla Ciebie i Twojego dziecka.

Wdychanie tlenu węgla powoduje niedotlenienie Twojego dziecka, spowalnia jego wzrost i rozwój, oraz może doprowadzić do poronienia, urodzenia martwego dziecka lub nagłej śmierci noworodka.

Poziom narażenia na działanie tlenu węgla może być zmierzony za pomocą szybkiego i prostego testu oddechowego dostarczonego przez Twoją położną podczas rutynowej wizyty w czasie ciąży. Nie krępuj się zapytać swoją położną o badanie na poziom tlenu węgla. Wynik testu to liczba, która określa ilość tlenu węgla w częściach na milion (PPM).

0-3

Twój ostatni poziom narażenia na działanie tlenu węgla jest niski.

0-3 PPM oznacza niski poziom narażenia na tlenek węgla w ostatnich 24-48 godzin.

4+

4+ Byłaś niedawno narażona na wdychanie tlenu węgla

4+ sugeruje, że byłaś niedawno narażona na działanie tlenu węgla i jest to niepokojące.

Ekspozycja

Najczęstsze przyczyny narażenia na działanie tlenu węgla to:

- Dym papierosowy
- Uszkodzone lub słabo wentylowane urządzenia do gotowania lub ogrzewania (dotyczy to urządzeń gazowych, węglowych, na drewno lub parafinę)
- Uszkodzone rury wydechowe pojazdów



Jeśli Ty lub ktoś inny w Twoim domu pali papierosy, to jest to najbardziej prawdopodobna przyczyna wysokiego wyniku testu.

Ograniczenie ekspozycji na dym papierosowy jest najważniejszą rzeczą którą możesz zrobić dla siebie i zdrowia Twojego dziecka. Możesz to osiągnąć poprzez rzucenie palenia, zmniejszenie narażenia na dym innych osób, prosząc palaczy aby nie palili w domu, w samochodzie lub w twoim otoczeniu.

Kiedy uda Ci się wyeliminować tlenek węgla z Twojego otoczenia, zanika on z krwiobiegu, pozwalając na swobodny przepływ tlenu, co wspiera prawidłowy wzrost i rozwój dziecka.

Twoja położna może przedstawić Ci możliwości pomocy, wyłącznie ze skierowaniem do najbliższej placówki pomagającej w rzuceniu palenia.

Aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnego bezpłatnego wsparcia, zadzwoń na infolinię NHS Smokefree pod numer 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014) lub odwiedź stronę internetową www.smokefree.nhs.uk

Aby otrzymać zatwierdzone przez NHS porady w trakcie całego okresu ciąży i pierwszych lat życia dziecka zapisz się na stronie www.start4life.nhs.uk.

Jeśli nie jesteś zwykle narażona na dym papierosowy, ale wynik Twojego testu wynosi 4 lub więcej, może to oznaczać, że jesteś narażona na tlenek węgla z wadliwie działających urządzeń grzewczych lub kuchennych.

Zdecydowanie zalecamy skorzystanie z fachowej pomocy w dostępnej infolinii (Gas Safety Advice Line) pod numerem 0800 300 363.

Jest to bardzo ważne, by upewnić się, że Twoje urządzenia grzewcze i kuchenne są bezpiecznie zainstalowane.

Dobrym rozwiązaniem jest zakup czujnika z alarmem, który wykryje nawet niski poziom tlenku węgla w Twoim domu.

THIS WORK IS SUPPORTED BY



Tommy's

