

# 「Mon」寶 血氧儀

政府即日起向居家檢疫患者派發的抗疫物資包中，除加入含撲熱息痛的止痛退燒藥外，還為確診家庭派發血氧儀。有醫學研究顯示，部分新冠肺炎患者易因「隱性缺氧」(又稱快樂缺氧)突然猝死，透過脈搏血氧儀監測心率和血液含氧量，有助觀察病情變化。除「抗疫包」外，市面上亦有不少血氧儀出售，價錢有平有貴，以下一文睇清該如何挑選及正確使用，達至理想預警作用。

## 如何選擇合適血氧儀？

市面上的脈搏血氧儀售價，由低至數十元至近千元不等，除最常見的指夾式血氧儀，還有手腕式及手持式血氧儀，消費者在選購時可留意以下細節：

### 1. ±2% 以內準確度

高讀數精確度是脈搏血氧儀應具備的關鍵功能，記住選擇一個可以保證讀數精確度在±2%以內的傳感器。

### 2. 自動智能檢測

具備智能檢測功能的血氧儀，操作更便利。部分血氧儀設有自動探頭，直接夾上手指，就能進行血氧含量檢測。即使是不熟悉使用電子設備的年長人士，一上手也能夠輕鬆學會使用方法。

### 3. 異常警報功能

部分血氧儀可以調節適合個人身體情況的警報範圍，一旦數值出現異常狀況便會發起警報，提醒使用者再次監測，或即時向醫生求診。

### 4. 抗干擾性能強

建議選購抗干擾性能強的產品，加強抵抗來自環境光源、電磁的干擾，免除外界各項因素影響，確保探測結果準確。避免因數據出現過大誤差，造成使用者的健康疑慮。

### 5. 顯示畫面清晰

最常見的指夾式血氧儀機身輕巧，相對而言屏幕也較細小，建議選購顯示畫面清晰的血氧儀，特別是便利年長人士理解自身健康狀況。此外，部分血氧儀能透過自動感應切換畫面至四個方向，方便使用者從不同角度展示探測結果。

### 6. 強大電池壽命

確保選擇一個具有較長電池壽命和低功耗的脈搏血氧儀，尤其是打算將其用於連續氧飽和度監測時，可以延長使用時間，帶來更好的使用體驗。

### 7. 智能手錶輔助

現時不少智能運動手錶同樣包含血氧、脈搏探測等身體數據的監測功能。由於可以全天候穿戴，及配合智能手機App使用，適合進行長期健康狀況追蹤之用。需要留意的是，智能運動手錶並非醫療器材，較適合身體狀況良好、主要進行簡單運動的人士，用以輔助檢視身體狀況。

## 3 招試真假

若擔心買錯假貨，以下3招可以測試真偽：

1. 只有夾在活人的手指頭才会有數字顯示，如果夾在如筆等非生命體上，還可以看到數字跳動，便是假貨。
2. 運動後的心跳要比靜止時明顯升高，如果數字差別不大就是假貨。
3. 閉氣後血氧會下降(有心血管或肺部疾病者勿嘗試)，閉氣時間也不要太勉強。閉氣34秒後，血氧會下降3% (從98%到95%)。當恢復呼吸以後，會發現血氧還在持續下降，這是正常的生理現象，因為心臟需要時間把血液送到指尖。



# 慎防 缺氧猝死

一般人血氧95%以上為正常，不足95%則是略微氧氣不足的狀態，若不到90%，則相當危險。一般人缺氧時，會有心跳加快、呼吸急促等症狀，這些反應就是要提升血液中的含氧量。外國有研究顯示，許多新冠肺炎患者就醫時，X光發現肺部已經受損，血氧值可能低到70%至80%，卻沒有明顯缺氧症狀。這種現象稱為快樂缺氧 (Happy Hypoxia) 或寧靜缺氧 (Silent Hypoxia)，亦即隱形缺氧，因中樞神經系統可能受到病毒影響損傷，導致患者對缺氧沒有感覺，容易耽誤就醫，更可能造成突然猝死。醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷則表示，由於

Omicron 有可能導致病患微小血管出現堵塞情況，患者有機會在無症狀下缺氧，如患者突然用力呼吸、肌肉緊繃、說話不連貫、神志不清現象，就要盡快求醫，否則有可能出現急性呼吸衰竭，危及生命。因此，及時掌握血氧濃度相當關鍵。

## 「快樂缺氧」無症狀

脈搏血氧儀，又稱血氧飽和儀和血氧測量機，是一種非侵入式、無創傷口的醫療設備。通過指夾探頭交替發射紅外線及紅光，偵測不同波長光束的吸收率，計算含氧血紅素的比率。血氧儀能夠快速測量使用者的血氧飽和度、脈搏頻率等身體數據，以供使用者實時評估健康狀況。血氧儀有兩個指數，當中有百分比始是血氧含量值，另一指數則是量度心跳。曾祈殷建議，染疫人士可每隔4小時量度血氧一次，留意其百分比指數情況，正常人應處於95%或以上，低於95%有缺氧風險，低於92%則應前往急症室。

## 低於92%需往急症室

大多數血氧儀型號的讀取精度為±2%。還有其他一些因素會影響閱讀準確性，例如個人的身體運動(發抖或打噴嚏)、手指的溫度、指甲油或手指紋身，都會導致錯誤閱讀，故在量度前應確保雙手處於和暖狀態，女性如有gel甲或塗有指甲油，則應事先移除，使用血氧儀時要停留約10至15秒。

## 使用步驟及注意事項：

✓ 95-100

✗ 93-94

✗ < 92

1. 使用前要先洗手。如果你的手不夠溫暖，你可以將手放在胸前幾分鐘。
2. 啟動脈搏血氧監測儀。
3. 將脈搏血氧監測儀夾在你的食指或中指上，該手指不應塗有指甲油或假甲。
4. 讀取穩定後的顯示數值，並記錄讀數(血氧飽和度(SpO2)和脈搏率)。
5. 大多數人 SpO2 為 95% 或以上。
6. 如果兩次讀數都在 94% 或以下(幾次呼吸後及於其他手指量度)，必須盡快求醫。
7. 如果 SpO2 持續在 92% 或以下，請前往急症室。

## 有血氧儀點算好？

如果家中沒有血氧儀，也能利用以下方式自我監測血氧濃度變化：

### 1. 外觀分辨

若確診的新冠病患快樂缺氧症狀，嘴唇顏色可能會轉藍，皮膚也會變成紅色或紫色調，或在沒有進行勞動工作的情況下開始大量流汗。

### 2. 步行測試

根據美國胸腔科醫學會提出的6分鐘步行測試(Six minutes walk test)，可以按照平時的步行速度連續走6分鐘，若臉色發黑務必就醫。

### 3. 呼吸測試

在沒有運動的狀況下，正常人每分鐘平均呼吸12至20次。若發現自己每分鐘呼吸超過25次以上，就代表有異常，建議盡速就醫。

