**KARBONMONOKSİT ÖLÇÜM CİHAZI NEDİR? NASIL KULLANILIR**

Karbonmonoksit insanlara ciddi zararlar verir ve etkileri de uzun süre sigara içenlerde görülür.

**Karbonmonoksit vücudu nasıl etkiler?**

Karbonmonoksit kirli veya dumanlı havadan ya da tütünlü ürün içilerek ciğerlere; Ciğerlerden kana geçer. Karbonmonoksit, Oksijen gibi kolayca kırmızı kan hücrelerinde hemoglobine 200 kat bağlanır ve vücudu oksijensiz bırakır.

**Karbonmonoksitin neden olduğu Sağlık Sorunları**

Sigara içenler, Karbonmonoksit ile alınan normal kan oksijenlerinin %2-%20 arasında sahip olabilirler. Oksijen yetersizliğini telafi etmek için vücut daha az enerji ile daha çok çalışma durumundadır.

**Karbonmonoksitin Sağlığa zarar verme nedenleri:**

* Sigara içenlerin kalbi, vücuda oksijen sağlamak için daha hızlı çarpar
* Kalbin kendisi daha az oksijen alır ve bu da kalp kaslarının zarar görmesi ve ani ölüm riskini arttırır.
* Sigara içen kişi, vücudun bir egzersiz ile oluşan ekstra taleplerine karşı oksijen için çok az yeri olduğundan daha çok nefessiz kalır.
* Atardamarlar kolesterole karşı daha geçirgendirler ve dolaşım problemleri ve kalp krizi rskini artırarak yağ birikimine neden olur.
* Hamile bir kadın sigara içerse bir bebeğin sağlıklı büyümesi için gereken Oksijen desteği azalır.
* Oksijen eksikliği konsantrasyonu etkiler ve yorgunluğa yol açar
* Karbonmonoksit kanın kalınlaşmasını sağlar.

Sigarayı bıraktığınızda kanınızdaki karbonmonoksit düzeyi neredeyse hemen düşer. Birkaç gün içinde sigara içmeyen birinin düzeyi ile aynı olur; Kanınız daha fazla oksijen taşıyacaktır. Daha fazla enerjiye, daha iyi dolaşıma ve artan konsantrasyona sahip olacaksınız.

Tabataba CO-Tester, sigara içen kişilere CO düzeylerinin uğradığı zararı görünür bir şekilde gösteren Sigara Bırakma programları sırasında kullanılabilen bir Karbonmonoksit test cihazıdır. Ayrıca sigarayı bırakmaya çalışan kişilerin kaydettikleri ilerlemeleri şematik olarak göstererek motivasyon sağlar. Tabataba CO-Tester , Karbonmonoksit için solunumu test ederek ve iyileşmeyi günden güne izleyerek sigara içenlerin Nikotine olan bağlılık düzeyini kontrol edebilir.

**Tabataba CO-Tester Karbonmonoksit Ölçüm Cihazı**

The Tabataba CO-Tester, sigara içenlerin sigarayı bırakması için tasarlanan bir CO monitörüdür.

The Tabataba CO-Tester aşağıdakilerden oluşmaktadır:

* Çoğul kullanım için tasarlanmış Karbonmonoksit Test Cihazı
* Çoklu hasta kullanımı için disposable ağızlık
* Sigara içenlerin sigarayı başarıyla bırakmalarına yardımcı olmak için kapsamlı bir Tabataba CO-Tester, Karbonmonoksit için solunumu test ederek ve iyileşmeyi günden güne izleyerek sigara içenlerin Nikotine olan bağlılık düzeyini kontrol edebilir.

Tabataba CO-Tester aşağıdakiler için idealdir:

* Sigarayı Bırakma Klinikleri ve Poliklinikleri,
* Mesleki sağlık uzmanları,
* Kanserle mücadele, toksikoloji dernekleri,
* Hamilelik bölümleri, ebeler, doğum uzmanları, danışmanları,
* Okul sağlığı, Sağlık Testi merkezleri,
* Göğüs ve Allerji uzmanları, Onkologlar,
* Pratisyen hekimler,
* Eczaneler, Sigorta şirketleri,

Tabataba CO-Tester, Halk sağlığı taramalarında ev ziyaretlerinde kullanım için kolayca taşınır ve kolay okunur göstergesi kullanımı kolaylaştırır.

**TABATABA CO-Tester® Nedir?**

Tabataba CO-Tester ®, nefes verdiğiniz küçük CO miktarlarını ölçmeye yarayan bir nefes CO monitörüdür. Ne kadar fazla sigara içiyorsanız o kadar yüksek CO ölçümüne sahip olursunuz.

Ölçüm COppm cinsindendir ki bu, bir milyon hava parçacığı içersindeki CO moleküllerinin sayısıdır. COppm ölçümü size aynı zamanda kanınızda ne kadar CO bulunduğunu da söyleyebilir, bu COHb(%) ölçümüdür. COHb(%), Oksijen yerine CO taşıyan alyuvarların yüzdesidir.

COppm ile COHb(%) arasındaki ilişki aşağıdaki ( ŞEMA 2) şemadan anlaşılabilir. Örneğin 40 ppm'lik bir ölçüm, alyuvarlarınızın %7'sinin oksijen değil de CO taşıdığı anlamına gelmektedir.

EK-1 Tablo, sigara bıraktırma kliniklerinde kullanılan en yaygın Smokerlyzer® tiplerinden en çok kullanılanını göreceksiniz. Cihazımız Tabataba CO-Tester , Ek-1 yorumlanabilecek olan 1-7 arasında basit bir ölçüm sağlar.

Aşağıdaki şema, farklı CO ölçüm seviyeleri için tipik sigara içme durumları ile Tabataba CO-Tester ® göstergelerinin bir temsilidir.

Sigara Tiryakisi (80-100ppm)
7-Bu seviye nadirdir. Nadir şekilde ellerinde sigara olmadan görülen içicilerde görülür. Bu seviyenin üstünde ciddi karbonmonoksit zehirlenmesi ve kalıcı hasar meydana gelebilir.

6-Bağımlı Sigara İçicisi (41-79ppm)
Bu, pipo ve puro içicilerini kapsar, bunlar yüksek seviyede CO ihtiva ederler.

5-Yoğun içici (21-39ppm)
Bu ölçümler sadece sigara içicilerinde bulunur ve alyuvarların vücudun ihtiyaç duyduğundan çok daha az oksijen taşıdığına işaret eder. Bununla başa çıkması için kalbin çok daha yoğun ve daha az oksijen ile çalışması gerekir.

4-Az İçici (11-20ppm)
Her bir sigara CO seviyesini yükseltir.

3-Sigara İçmeyenler (7-10ppm)
Sigara içenler ile aynı ortamda yaşayan ve çalışan ya da trafikte sıkışıp egzoz dumanına maruz kalanlar. İşi arabalar olan ya da oldukça dumanlı ortamlara maruz kalan sigara içicisi olmayan kişilerde daha yüksek değerlerde olabilir. Bir süredir içmemiş veya solumamış olan içicilerde 10ppm'in altında ölçüm alınabilir.

2-Sigara İçmeyenler (5-6ppm)
Bir kasabada yaşayanlar. Sanayi ve araç egzozları sebebiyle havada en az 1-2 ppm mevcuttur.

1-Sigara İçmeyenler (1-4ppm)
Hava kirliliği olmayan bir ortamda yaşayanlar.

**Tabataba CO-Tester'in Kullanımı**

Tabataba CO-Tester ® CO monitörünün kullanımı oldukça kolaydır. Mümkünse monitörü son sigara içmenizden 10 dakika sonra ölçüm yapın.

Monitör teste hazır olduğunda derin bir nefes alın ve 15 saniye tutun. Daha sonra, ağızlığa yavaşça üfleyin ve yapabildiğiniz ölçüde ciğerlerinizi tamamen boşaltmaya gayret edin.

Monitördeki ölçümü alın ve aşağıdaki tabloya kaydedin. Birkaç ölçümü kaydedebilirsiniz böylece ilerleyişinizi gözlemleme şansına sahip olacaksınız.

Ölçüm size kaç tane sigara veya puro içmiş olduğunuzu söylemez daha ziyade sigara içme alışkanlığınızı ve nikotin bağımlılığınızı ortaya koyar.

Sigara içme biçiminiz aynı zamanda ölçümü de etkiler: ne kadar çok içinize çekerseniz CO ölçümü o derece fazla olur.

Purolar ve pipolar sigaralarla karşılaştırıldığında çok daha fazla CO ölçümleri gösterir çünkü farklı tipte tütünler farklı miktarlarda CO yayar.

CO ölçümünüz aynı zamanda son sigara içtiğiniz zamana da bağlı olacaktır- Kanınızdaki CO seviyesi normalde 4 ila 5 saat içersinde yarıya iner.

Sigara içmeye son verdiğiniz anda ölçüm düşük bir seviyeye inecektir, 1-2 gün içersinde neredeyse sigara kullanmayan birininkine benzer olacaktır.

**Müjde**

Sigara içmeyi kestiğiniz anda kanınızdaki CO miktarı hızla düşecektir. 1 ila 2 gün içersinde hiç sigara içmeyen biriyle benzer seviyede CO seviyesine sahip olacaksınız. Bu, vücudunuzda daha fazla oksijenin taşınması ve kalbinizde daha az baskı demektir. Daha fazla konsantre olabilecek, daha fazla kan dolaşımına sahip olacak ve daha enerjik olacaksınız.

**SİGARASIZ SAĞLIKLI YAŞAM DİLEKLERİMİZLE.**