

## Nyttig å vite om SpO2:

**Definisjon:** SpO2 står for perifer kapillær oksygenmetning (Surstoffmetning). Det er et mål på hvor mye oksygen blodet ditt bærer som en prosentandel av den maksimale kapasiteten. SpO2-nivået gjenspeiler hvor effektivt kroppen din transporterer oksygen fra lungene til blodet og videre til kroppens organer og vev.

### Normalverdier:

- For friske voksne: 95-100%.
- Verdier under 95% kan indikere behov for videre undersøkelse, særlig hvis de vedvarer.
- Under 90% anses som lavt og kan kreve medisinsk oppmerksomhet, spesielt hvis dette skjer ofte eller i lengre perioder.

**Måling:** Inspiring® måler SpO2 ikke-invasivt gjennom huden ved hjelp av lys (PPG sensor i medisinsk kvalitet). Dette skjer ved å sende lys gjennom huden og måle hvor mye oksygen som er til stede i blodet basert på absorpsjonen av lyset.

### Betydning for helse:

- SpO2 er en viktig indikator på lungefunksjon og sirkulasjonssystemets effektivitet.
- Lave verdier kan indikere respiratoriske problemer eller andre helseproblemer, som for eksempel søvnapné, anemi, eller lungeproblemer som KOLS.

### Faktorer som påvirker SpO2:

- **Høyde over havet:** Oksygennivåene er lavere i høyden, noe som kan senke SpO2 midlertidig.
- **Luftkvalitet:** Forurenset luft kan påvirke oksygenivåene i blodet.
- **Røyking:** Reduserer lungenes evne til å ta opp oksygen.
- **Visse lungesykdommer:** Som KOLS og astma kan redusere oksygenivåene i blodet.
- **Søvnåpne:** Episoder med pustestans under søvn kan redusere oksygenivåene.
- **Anemi:** Lavt hemoglobinnivå kan påvirke kroppens evne til å transportere oksygen.

### **Daglige variasjoner:**

- SpO2 kan variere noe gjennom dagen og natten. En liten nedgang under søvn er normalt, men SpO2-nivåene bør ikke falle under 90%.

### **Overvåking over tid:**

- Regelmessig overvåking kan hjelpe med å oppdage trender eller endringer i respiratorisk helse.
- Plutselige eller vedvarende fall i SpO2 bør tas opp med lege, spesielt hvis de er kombinert med symptomer som kortpustethet eller tretthet.

### **Tips for å opprettholde eller forbedre SpO2:**

#### **1. Regelmessig trening:**

- Kardiovaskulær trening kan forbedre lungefunksjon og blodoksygenering, noe som kan øke SpO2-nivåene over tid.

#### **2. Riktig pusteteknikk:**

- Dyp, kontrollert pusting kan øke oksygenopptaket og bidra til bedre SpO2-nivåer.

#### **3. God søvnhygiene:**

- Tilstrekkelig søvn og behandling av eventuelle søvnforstyrrelser, som søvnapné, kan forbedre SpO2 under søvn.

#### **4. Unngå røyking:**

- Røyking reduserer lungenes evne til å ta opp oksygen og kan dermed senke SpO2.

#### **5. Opphold i frisk luft:**

- Regelmessig eksponering for frisk luft kan forbedre oksygenopptaket i lungene.

#### **6. Hydrer deg godt:**

- God hydrering støtter effektiv blodstrøm og oksygentransport i kroppen.

#### **7. Sunt kosthold:**

- Et balansert kosthold rikt på jern kan støtte hemoglobinproduksjon, som er avgjørende for oksygentransport.

## **8. Stressreduksjon:**

- Stress kan påvirke pusten og dermed SpO<sub>2</sub>. Teknikker som meditasjon og pusteøvelser kan hjelpe med å forbedre oksygenopptaket.

## **9. Høydejustering:**

- Når du oppholder deg i høyden, gi kroppen tid til å akklimatisere seg, noe som kan forbedre SpO<sub>2</sub> over tid.

## **10. Regelmessige helsesjekker:**

- Få lungefunksjonen sjekket regelmessig, spesielt hvis du har risikofaktorer eller lav SpO<sub>2</sub> over tid.

Ved å forstå og overvåke din SpO<sub>2</sub>, kan du få verdifull innsikt i din respiratoriske helse og generelle velvære. Husk at mens Inspiring® gir nyttig informasjon, er den ikke en erstatning for profesjonell medisinsk rådgivning. Konsulter alltid med helsepersonell hvis du har bekymringer om dine SpO<sub>2</sub>-nivåer eller generell helse.