



# ഓക്സിജൻ നില കുറയുമ്പോൾ അടിയന്തിര നടപടി



**KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION**



# ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജൻ നില (ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷൻ) കുറഞ്ഞാൽ എന്ത് ചെയ്യണം?

---

## ➤ കമിഴ്ന്ന കിടക്കകൾ

- കമിഴ്ന്ന കിടന്ന ശേഷം നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്ത് തലയിണ വെച്ച് അൽപ്പം ഉയർത്തുക.
- മറ്റ് ശരീര ഭാഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് തല താഴ്ന്നിരിക്കണം.
- തുടർന്ന് വേഗത്തിലും നീട്ടിയും ഉള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക.

## ➤ ഡോക്ടറുടെ/ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ സേവനം തേടുക



# കമിഴ് കിടക്കുന്നതും ശ്വാസം നീട്ടി എടുക്കുന്നതു കൊണ്ടുമുള്ള പ്രയോജനം?

- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ നില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു
- കമിഴ് കിടക്കുന്നതിലൂടെ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലെയുമുള്ള വായു പ്രവാഹത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും അതുവഴി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സുഗമമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ എത്തുന്നത് വഴി ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ നില (ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷൻ) വർദ്ധിക്കുന്നു



# പൊസിഷൻ മാറി മാറി കിടക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം എന്തൊക്കെയാണ്?

- ശ്വാസകോശത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കും ലഭിക്കുന്ന ഓക്സിജന്റെ അളവ് കൂടുന്നു.
- ശ്വാസകോശത്തിൽ നീർക്കെട്ട് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പൊസിഷൻ മാറുന്നതിലൂടെ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കും ഇതു ഒരു പോലെ വ്യാപിക്കുന്നതിനും, ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് മാത്രം നീർക്കെട്ട് ഉണ്ടായിരോഗം ഗുരുതരമാവാതെ ഇരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. അതായത് ശ്വാസകോശത്തിനുള്ളിലെ ചെറിയ അറകളിൽ നിന്നുള്ള ജലാംശവും സ്രവങ്ങളും ഒഴുകി വലിയ ശ്വാസനാളിയിലേക്ക് എത്തുകയും അതുവഴി ശ്വാസകോശം വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു





തുടർച്ച.....

---

NB: കൊവിഡ് രോഗികളുടെ രക്തത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ അടിയന്തിര വൈദ്യ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്. അത് ലഭ്യമാകുന്നതുവരെ എടുക്കേണ്ട നടപടി മാത്രമാണിത്.





0487-2455000

0487-2204097



[helpdesk@kila.ac.in](mailto:helpdesk@kila.ac.in)



Thanks.....

Health and Family Welfare Department

**KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION**

Website : [www.kila.ac.in](http://www.kila.ac.in), Email : [info@kila.ac.in](mailto:info@kila.ac.in)