

# ΤΕΣΤ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

## Γιατί είναι σημαντική η εξέταση για μονοξείδιο του άνθρακα

Το μονοξείδιο του άνθρακα (CO) είναι ένα δηλητηριώδες, τοξικό αέριο που είναι άχρωμο και άοσμο, αλλά που είναι επικίνδυνο για εσάς και το μωρό σας.

Η έκθεση σε αυτό το αέριο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να εμποδίσει το μωρό σας να λάβει οξυγόνο, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή ανάπτυξη του εμβρύου. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αποβολή, θνησιγένεια, ή αιφνίδιο θάνατο του βρέφους.

Η έκθεση στο μονοξείδιο του άνθρακα μπορεί να μετρηθεί με μία γρήγορη και απλή εξέταση αναπνοής που θα σας κάνει η μαία σας σε ραντεβού προγεννητικού ελέγχου. Μη διστάσετε να ζητήσετε από τη μαία σας να ελέγξει την έκθεσή σας στο μονοξείδιο του άνθρακα. Η εξέταση θα σας δώσει έναν αριθμό που μετράει την ποσότητα μονοξειδίου του άνθρακα σε μέρη ανά εκατομμύριο (PPM).

0-3

Το επίπεδο της πρόσφατης έκθεσης σας σε μονοξείδιο του άνθρακα είναι χαμηλό

0-3 PPM δείχνει μικρή έκθεση σε μονοξείδιο του άνθρακα τις τελευταίες 24-48 ώρες

4+

Είχατε πρόσφατα εκτεθεί σε μονοξείδιο του άνθρακα

4+ PPM δείχνει ότι είχατε πρόσφατη έκθεση σε μονοξείδιο του άνθρακα κι αυτό είναι ανησυχητικό.

### Έκθεση στο μονοξείδιο του άνθρακα

Η έκθεση στο μονοξείδιο του άνθρακα προκύπτει συνήθως για έναν από τους παρακάτω λόγους:

- Καπνός τσιγάρου
- Ελαττωματικές ή ανεπαρκώς αεριζόμενες συσκευές για μαγείρεμα ή θέρμανση (αυτό περιλαμβάνει τις συσκευές που λειτουργούν με φυσικό αέριο, κάρβουνο, ξύλο ή παραφίνη)
- Ελαττωματική εξάτμιση αυτοκινήτου

## Εάν καπνίζετε εσείς ή κάποιος στο σπίτι σας, αυτή είναι η πιο πιθανή εξήγηση για την υψηλή ένδειξη στην εξέταση μονοξειδίου του άνθρακα.

Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία τη δική σας και του μωρού σας είναι να μειώσετε την έκθεσή σας στον καπνό του τσιγάρου. Αυτό μπορεί να γίνει σταματώντας το κάπνισμα, ή μειώνοντας την έκθεσή σας στον καπνό των άλλων, ζητώντας από τους καπνιστές να μην καπνίζουν μέσα στο σπίτι σας ή μπροστά σας. Μόλις σταματήσετε, το μονοξείδιο του άνθρακα καθαρίζει από το αίμα το δικό σας και του μωρού σας, επιτρέποντας μια καλή παροχή οξυγόνου στο έμβρυο που είναι απαραίτητη για την σωστή ανάπτυξή του.

Μπορείτε να το συζητήσετε με τη μαία σας για να σας βοηθήσει, όπως να σας παραπέμψει σε μια δωρεάν τοπική υπηρεσία για τη διακοπή του καπνίσματος. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη δωρεάν υποστήριξη από το NHS, καλέστε τη γραμμή βοήθειας του **NHS Smokefree** στο **0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014)**. Ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Smokefree στο **www.smokefree.nhs.uk**

Για να πάρετε έγκυρες συμβουλές από το NHS κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στα πρώτα χρόνια του παιδιού σας, επισκεφτείτε το **www.start4life.nhs.uk**

Εαν δεν εκτίθεστε συνήθως σε καπνό τσιγάρου, αλλά έχετε μέτρηση 4 ή περισσότερο στην εξέταση μονοξειδίου του άνθρακα, μπορεί να έχετε εκτεθεί σε μονοξείδιο του άνθρακα από μια ελαττωματική συσκευή μαγειρέματος ή θέρμανσης.

Σας συνιστούμε να ζητήσετε έγκυρη βοήθεια από την Γραμμή Βοήθειας για την Ασφάλεια του Αερίου (**Gas Safety Advice Line**) στο **0800 111 999**.

Είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι οι συσκευές θέρμανσης και μαγειρέματος που χρησιμοποιείτε έχουν σωστή εγκατάσταση. Μπορεί να θέλετε να αγοράσετε έναν οικιακό ανιχνευτή μονοξειδίου του άνθρακα, που ανιχνεύει χαμηλά επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο σπίτι σας.

Greek

THIS WORK IS SUPPORTED BY

