

認識 COVID-19 「快樂缺氧」的照護

Q1：你知道什麼是「快樂缺氧」？

A1：又稱「隱形缺氧」，意指發生血氧下降時沒有出現呼吸困難，但當血氧嚴重下降時即危及性命，是重症病人常會出現症狀之一。

Q2：你知道「快樂缺氧」發生的原因嗎？

A2：原因不清楚，推測是發生缺氧或高二氧化碳時，大腦血管會立即擴張增加腦血流，提供足夠氧氣維持腦功能；當缺氧惡化時，大腦血流仍勉強維持，但對其他功能供血需求就可能達到危急，特別是心血管疾病的病人就會發生心肌梗塞或心律不整而導致猝死。

Q3：你知道哪些人容易發生「快樂缺氧」？

A3：好發年齡大於 50 歲，有糖尿病、心臟病等慢性病史的病人。

Q4：你知道如何防範發生「快樂缺氧」？

A4：可透過血氧偵測機進行監測。血氧濃度 $>93\%$ 屬於正常，濃度 $\leq 93\%$ 通知治療團隊；低於 90% 需以氧氣治療，低於 80% 恐損害器官。

Q5：你知道血氧機何時該進行使用嗎？

A5：快篩陽性者早晚量一次；核酸（PCR）確診者早午晚量一次。

Q6：你知道如果沒有血氧機時，該如何進行自我監測？

A6：方式 1：6 分鐘步行測試（Six minutes walk test）：按照平時的步行速度連續走 6 分鐘，若臉色發黑立刻通知治療團隊。

方式 2：呼吸計算：沒運動的狀況下，正常人每分鐘平均呼吸 12 至 20 次，若呼吸每分鐘超過 30 立刻通知治療團隊。

資料參考：

1. 為什麼新冠容易在家猝死？醫揭難察覺的「快樂缺氧」/ Heho 健康/林以璿/2021-05-23

(<https://heho.com.tw/archives/174744>)

2. 「快樂缺氧」搶救不易 研議血氧偵測指引/中央通訊社/2021/5/26

(<https://www.cna.com.tw/news/ahe/202105260215.aspx>)

3. 「快樂缺氧」沒呼吸困難卻可能突然猝死！血氧機如何幫你看出風險程度？/早安健康/蘇一峰醫師 110.5.26(<https://www.edh.tw/article/27338>)

4. 留意「快樂缺氧」醫師教 2 方法 沒血氧機也能自我監測/桃園醫院/110.5.26

(https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=302&page_name=detail&iid=1959)

諮詢電話02-26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院