**TABATABA CO-TESTER
Tabataba CO-Tester® Nedir?**

TABATABA CO-Tester®, nefes verdiğiniz küçük CO miktarlarını ölçmeye yarayan bir nefes CO monitörüdür. **0-400** COppm ölçüm aralığına sahiptir. 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. Bir diğer ölçüm de FCOHb(%) ölçümü olup, anne karnındaki bebeğin kanındaki olası CO seviyesidir. Buna hesaplanmış Fetal Karboksihemoglobin oranı FCOHb(%) denir.

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.

Aşağıda(ŞEMA 1), sigara bıraktırma kliniklerinde kullanılan en yaygın TABATABA CO-Tester® tiplerinden en çok kullanılanını göreceksiniz. Cihazımız Tabataca CO-Tester, şema 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.

**ppm ile içilen sigara miktarı arasındaki ilişki**

0-5 ppm Sigara içmeyen 0 sigara

5-10 ppm Pasif ya da seyrek içici 0 sigara

10-15 ppm Sık içici 10 sigara

15-25 ppm Ağır içici 20 sigara

25-50 ppm Çok ağır içici 60 sigara

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ölçüm**  | **COHb**  | **CO ppm**  |   |
| **7**  | %13  | 80  | **Tehlike arz edecek derecede bağımlı**Bu çok nadir olarak rastlanan bir CO seviyesidir. Ancak elinden sigarayı hiçbir zaman düşürmeyen sigara kullanıcılarında görülür. Bu seviyenin üzerindeki değerlerde, ciddi seviyede CO zehirlenmesi ve kalıcı hasar meydana gelebilir. Bu seviyede sigara içimi nedeniyle erken ölümlerin meydana gelmesi veya ciddi sağlık problemlerinin baş göstermesi mümkündür.  |
|    | 78  |
|    | 76  |
|    | 74  |
| %12  | 72  |
|    | 70  |
|    | 68  |
|    | 66  |
|    | 64  |
| %10  | 62  |
|    | 60  |
|    | 58  |
|    | 56  |
|    | 54  |
|    | 52  |
| **6**  | %9  | 50  | **Ciddi biçimde bağımlı**Sigara ve esrar yoğun bicimde CO içerdiği için, sigara ve esrar kullanıcıları bu gruba girmektedir. Bu ölçüm bir miktar CO zehirlenmesi olduğuna işaret eder ve sigara içmeyen bir kişiye oranla çok yüksek bir orandır. Bağışıklık sistemi negatif bicimde etkilenebilir. Bu seviyede sigara içimi nedeniyle erken ölümlerin meydana gelmesi veya ciddi sağlık problemlerinin baş göstermesi mümkündür.  |
|    | 48  |
|    | 46  |
|    | 44  |
|    | 42  |
| %7  | 40  |
|    | 39  |
|    | 38  |
|    | 37  |
|    | 36  |
| **5**  | %6  | 35  | **Bağımlı**Bu ölçüm, kandaki alyuvarların vücudun ihtiyaç duyduğu seviyeden çok daha az oksijen taşıdığını gösterir. Bu seviyede bir ölçümü olan kişinin baş ağrısı, nezle ve grip şikayetleriyle karşılaşma ihtimali ortalamanın üzerindedir; kişinin genel sağlık durumu negatif bicimde etkilenme olasılığı yüksektir.  |
|    | 34  |
|    | 33  |
|    | 32  |
|    | 31  |
|    | 30  |
|    | 29  |
| %5  | 28  |
|    | 27  |
|    | 26  |
| **4**  |    | 25  | **Sıkça sigara kullanan kişi**Bu seviyelerdeki CO nikotine ciddi bir bağımlılığa işaret eder. Bu seviyeler sigara kullanmayan bir kişinin 5 kati oranındadır.  |
|    | 24  |
|    | 23  |
|    | 22  |
| %4  | 21  |
|    | 20  |
|    | 19  |
|    | 18  |
|    | 17  |
|    | 16  |
| **3**  | %3  | 15  | **Sigara kullanan kişi**Bu bölgeye düsen kullanıcılar nikotin bağımlısıdır. Sigara içimi, spor faaliyetlerindeki basariyi veya günlük aktivitelerindeki rahatlığı olumsuz yönde etkileyebilir.  |
|    | 14  |
|    | 13  |
|    | 12  |
|    | 11  |
| **2**  | %2  | 10  | **Tehlike bölgesi**Bu ölçüm, sigara içmeyen bir kişi için yüksek bir seviyedir. Ama bu seviye, nadiren sigara kullanan kişilerde de karşılaşabilinecek bir sonuçtur. Nikotin bağımlılığı meydana gelmiş veya gelmek üzere olabilir.  |
|    | 9  |
| %1,5  | 8  |
|    | 7  |
| **1**  |    | 6  | **Sigara kullanmayan kişi**Olmayı hedeflediğiniz yer burası olmalıdır! Sigara içmeyen bir kişi için ideal değerler bu seviyede yer alır.  |
| %0,7  | 5  |
|    | 4  |
|    | 3  |
|    | 2  |
|    | 1  |
|    | 0  |

 |   |

**TABATABA CO-Tester'in Kullanımı**

TABATABA CO-Tester® nefes 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.

**Hızlı başlangıç kılavuzu.**

* Ön tarafı size bakacak şekilde üniteyi elinizde tutun.
* On/Off tuşuna basın cihazı çalıştırın,
* INSP komutu ile nefesinizi sonuna kadar çekin,
* BLOC komutu ile nefesinizi ekrandaki 9'den 1'e kadar sayıncaya kadar tutun (bu yaklaşık 15 saniye sürer)
* Ekrandaki EXP komutu ile ekrandaki geri sayım tamamlanana kadar yavaş bir şekilde nefesinizi boşaltın.
* Bu sırada ekranın üstünde yer alan göstergeler Yeşil-Sarı-Kırmızı’ya dönüşür

Not: başka bir kullanıcıya ölçüm yapmak ve cihaz içindeki diğer kullanıcıya ait havanın dışarı atımı için ortalama 1- 2 dk beklemek suretiyle yeniden 1nci adımdan başlamanız gerekmektedir.

Cihazı kapama: OFF tuşuna basılarak kapatılacaktır

**Önemli:** Üniteyi nemli bir bez ile temizleyin. Alkol içeren bezlerle silmeyin, ciddi hasara neden olabilir.

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

|  |
| --- |
| İsim: |
| Tarih | COppm | COHb(%) | FCOHb(%) |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |

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.