

६ - मिनिट वॉक टेस्ट

कोविड-१९ साथीच्या काळात आपल्या फुफ्फुसांचे आरोग्य व्यवस्थित आहे याची परिक्षा कशी कराल?

यासाठी ६-मिनिट वॉक टेस्ट किंवा ६-मिनिट चालण्याची चाचणी ही एक सोपी आणि घरगुती पद्धत आहे. ही चाचणी रक्तातल्या ऑक्सिजनची लपलेली कमतरता (happy hypoxia) जाणून घेण्यास मदत करते, जेणेकरून गरजूंना योग्य वेळी रुग्णालयात दाखल होता येईल.

कोणी करावी?

- ताप, सर्दी, खोकला किंवा कोविड-१९ ची इतर लक्षणे असणाऱ्या व्यक्ति.
- घरगुती विलगीकरणात (होम आयसोलेशन) मध्ये असणाऱ्या व्यक्ति.

आवश्यक साहित्य

- घडयाळ/स्टॉपवॉच (मोबाईल फोन)
- पल्स ऑक्सिमीटर

कुठे करावी?

- ही चाचणी कुठल्याही कडक जमिनीवर/पृष्ठभागावर (hard surface) वरच केली जावी.
- ज्या जमिनीवर चालणार आहात त्या जमिनीवर चढ-उतार नसावेत. पायऱ्यांवर ही चाचणी केली जाऊ शकत नाही.
- घरातल्या कडक फरशीवर करणे कधीही चांगले
- चालण्यासाठी जास्तीत जास्त रिकामी जागा असलेल्या ठिकाणी ही चाचणी करावी.

कशी करावी?



१ तुमच्या बोटाला पल्स ऑक्सिमीटर लावा आणि त्यावर दिसणाऱ्या तुमच्या रक्तातील ऑक्सिजन पातळीची नोंद करा.



२ पल्स ऑक्सिमीटर बोटाला तसाच ठेवून घरातल्या घरात घडयाळ/स्टॉपवॉच लावून सहा मिनिटे फिरा/चाला. अति वेगात किंवा अति हळू चालू नये, मध्यम आणि स्थिर गतीने चालणे योग्य.



३ सहा मिनिटे सलग स्थिर गतीने चालून झाल्यानंतर तुमच्या रक्तातील ऑक्सिजन पातळीची पुन्हा नोंद करा.

निष्कर्ष

असे असेल तर काळजीचे काही कारण नाही

- सहा मिनिटे चालल्या नंतर रक्तातील ऑक्सिजनची पातळी काहीच कमी होत नसेल तर अगदी उत्तम. तुमची तब्येत एकदम चांगली आहे.
- जर रक्तातील ऑक्सिजनची पातळी केवळ १ ते २ टक्क्यांनी कमी होत असेल तरीही काळजी करावयाचे कारण नाही. यामध्ये काही बदल होत नाही हे पाहण्यासाठी दिवसातून दोन वेळा ही चाचणी करावी.

असे असेल तर त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या



रक्तातील ऑक्सिजनची पातळी सहा मिनिटे चालल्या नंतर ९३ पेक्षा कमी होत असेल,



चालणे सुरू करण्यापूर्वी जी पातळी होती त्या पातळीपेक्षा ३ टक्क्यांपेक्षा अधिकने कमी होत असेल,



सहा मिनिटे चालल्यानंतर तुम्हाला दम/धाप लागल्यासारखे वाटत असेल,

तर तुम्हाला ऑक्सिजन अपुरा पडतो आहे, असा त्याचा अर्थ होतो. असे होत असेल तर लवकरात लवकर रुग्णालयात भरती होणे आवश्यक आहे.

इतर महत्वाचे मुद्दे

- ६० वर्षांहून अधिक वयाच्या व्यक्ति ६ मिनिटांऐवजी ३ मिनिटे चालूनदेखील ही चाचणी करू शकतात.
- चाचणी करताना शक्यतो एका व्यक्तीला सोबत बसवणे चांगले, जेणेकरून खूप दम लागला तर ती मदत करू शकेल.
- बसल्याजागी ज्यांना दम/धाप लागत असेल त्यांनी ही चाचणी करू नये.
- चाचणी करतेवेळी जर ऑक्सिमीटर वरील ऑक्सिजन पातळी ३% पेक्षा अधिकने घटली किंवा ९३% पेक्षा कमी झाली तर चालणे लगेच थांबवा आणि वैद्यकीय सल्ला घ्यावा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

