



## Zuurstof en medische gevaren

Zuurstof is onmisbaar voor elke levensvorm. Zuurstof zorgt o.a. voor energie door verbranding van voedsel.

**Zuurstof op zich is een toxische of giftig gas, bv vrije zuurstofradicalen zijn verantwoordelijk voor het verouderen van de mens.**

In principe is het gebruik van zuurstof pas nadelig als je onnodig extreem veel zuurstof inademt. ( kunstmatige beademing bij te vroeg geboren kinderen kan longschade veroorzaken waardoor kinderen kortademig en benauwd kunnen blijven.

Indien je je houdt aan het doktersvoorschrift kan er niets verkeerd gaan en heeft zuurstofgebruik heel wat voordelen.

Indien de arts zuurstof voorschrijft voor minstens 16 uur per dag, moet je de zuurstof altijd nemen gedurende de nacht. Vervolgens neem je deze bij elke inspanning. Eventueel mag je de zuurstof weglaten bij rust. Maar bedenk: elk uur dat je meer zuurstof neemt wordt je overleving groter.

Het correct gebruik van zuurstof is nodig voor elke patiënt maar zeker voor patiënten met **hypercapnie**. ( opstapeling van koolzuurgas in het bloed) Patiënten met hypercapnie moeten heel omzichtig omspringen met hun zuurstof. Daarom hebben ze een ontsluiting met een heel fijne debiet regeling. Indien zij teveel zuurstof zouden nemen krijgen zij ademhalingsproblemen: ademhaling vermindert , valt stil!

Klachten die kunnen wijzen op een teveel aan koolstofdioxide ( CO<sub>2</sub>) kunnen zijn: zich moe voelen, onverschillig zijn, gevoel van duizeligheid en een grauwe kleur van de huid.

Een teveel aan O<sub>2</sub> in ademen kan gebeuren bij een lek of defect aan het toestel. Bv als je vloeibare zuurstof opslaat in de draagbare eenheid. Goed ventileren is dan de boodschap. Je krijgt teveel zuurstof wanneer de lucht die je inademt voor 50% uit zuurstof bestaat en dit voor vele uren. Maar in een thuissituatie is dit heel weinig waarschijnlijk Eventuele klachten kunnen zijn: zweten, bleekheid, kortademigheid, misselijkheid en braken.

Indien je zuurstofafhankelijk bent is het zelfs onmogelijk om teveel zuurstof te krijgen als je gebruikt maakt van de neusbril.

Een teveel aan zuurstof kan je krijgen als men ademt onder verhoogde druk, daarom mogen mensen met longlijden niet gaan duiken met luchtflessen. Trouwens patiënten met longlijden mogen niet duiken.

Een te **lage zuurstofconcentratie** in jouw lichaam is niet goed, denk aan mogelijke desaturaties bij inspanningen. Een lage zuurstofconcentratie is meestal het gevolg van minder goed werkende longen. Echter lage zuurstofconcentraties worden ook bepaald door de omgeving., denk aan bergvakanties, vliegtuigreizen.

Tijdens lange vliegtuigreizen is de zuurstofconcentratie in het toestel gelijk aan een berghoogte van ongeveer 2438 meter.

Dit is voldoende voor gezonde mensen maar niet altijd voor patiënten met longlijden.

Een bergvakantie is vaak niet mogelijk op grote hoogte, ondanks de zuivere lucht.

Indien nodig kan u hierover specifieke informatie krijgen.

Zuurstof en medicatie: slaapmedicatie heeft een invloed op uw ademhaling, bespreek dit met uw arts.

Zuurstof en koorts: Wanneer men koorts heeft is het nodig om minder zuurstof te gebruiken. Dit omdat men anders CO<sup>2</sup> opstapeling krijgt! Vraag info aan uw arts.

Het gebruik van zuurstof op zich houdt voor degene die het goed gebruikt geen gevaar in, als hij /zij zich houdt aan de voorschriften van de arts.

Zuurstof is geen snoepje, maar een medicijn dat gevaarlijk kan zijn. Hou je strikt aan de afspraken van dokter!!

Paul Baten  
Ergotherapeut  
016/340531

: