

使用氧氣



氧氣對生命至關重要。當心臟病或慢性肺病（如哮喘、肺氣腫或COPD（慢性阻塞性肺病））使人呼吸困難時，醫療服務提供者通常會建議在家用氧。（本系列的各個視訊中說明了其他常見療法，如吸入器或霧化吸入器。請瀏覽www.aarp.org/nolongeralone，觀看英文視訊。

本視訊向您展示如何協助家人或朋友使用氧氣設備，使他們享受到氧氣帶來的重要益處——使呼吸更加輕鬆、人更加活躍並改善睡眠品質。視訊涵蓋三個主要方面：

- > 如何使用氧氣設備
- > 如何安全地存放氧氣
- > 何時應當聯絡病患的醫療服務提供者

本資源指南概述了視訊的要點，並提供關於保險承保和線上資源的其他資訊。

在使用氧氣時，安全佔據最重要的位置，因此我們首先來查看安全規則。要記住一個基本規則：氧氣具有助燃作用，會加速燃燒。請遵循這三個基本規則來防止起火：

- 1. 禁止吸煙。**任何家庭成員或訪客想要吸煙的話，請勿在室內吸。如果在室外吸煙，確保吸煙者與用氧者和氧氣設備的距離至少達到六英尺。
- 2. 使氧氣遠離明火。**許多東西都會成為火源；常見的範例為蠟燭、爐灶、木材爐、壁爐和燒烤架。編製一份清單，列出家中所有潛在的明火隱患，在這些東西的六英尺範圍內絕不使用氧氣。請勿在氧氣附近使用氣溶膠噴霧或空氣清新劑，因為這些東西也會造成起火風險。
- 3. 做好應急準備。**向當地電力公司、消防部門和警察局告知您家人或朋友家中使用氧氣。如果您所在街區停電或發生火災，電力公司、消防部門和警察局會優先向您的家人或朋友提供援助。

氧氣設備

現在，我們來討論氧氣療法本身。氧氣和設備將由您家人的醫療服務提供者推薦的專業公司提供。詢問該公司是否參加了您家人的保險計劃（即是否接受保險計劃規定的費率）。上門安裝設備的人員可能是設備公司的技

師，或者是家庭醫療機構的護士。在視訊中，安裝人員為技師。技師上門時，您應當在場。即使您熟悉氧氣療法，您的家人獲得的設備也可能有所不同。技師將在安裝和使用設備的過程中對您進行指導，確保您有機會在其監督下進行練習和詢問。

使用氧氣所需的基本設備包括以下供氧系統：

- > 儲存壓縮氧氣的氧氣瓶（或氧氣罐）。氧氣瓶有不同的尺寸：一些比較大，不用於出行；還有較小的可攜式氧氣瓶，可在戶外展開活動時使用，如購物或訪客。氧氣瓶可使用數天時間，具體取決於流速。流速指的是氧氣瓶的供氧速度，以「升每分鐘」為單位進行衡量。務必要將設備設定在醫囑規定的流速，確保提供正確量的氧氣。供氧量太高或太低會造成危害。氧氣瓶頂部裝有一個調節器，用來確保氧氣流速符合醫囑規定。
- > 氧濃縮器是從空氣中抽取氧氣並進行濃縮的機器。這種機器永遠不會缺氧。它們依靠通電或電池運行，通常在需要長時間在家用氧時使用。外出長時間出行或戶外旅行時可使用這種機器。如果使用氧濃縮器，務必要準備好一個備用氧氣瓶，以防斷電。可在家用氧濃縮器上連接最長為50英尺的管子，以便人可以在家中自由地走動，無需移動氧濃縮器。如果使用長管子，則務必要將其穩妥地固定，以防人被絆倒。還可選擇小型的可攜式氧濃縮器，攜帶時像一個肩包或手提袋。長時間出行（如坐飛機）時，可攜式氧濃縮器通常是最佳選擇。諮詢您的醫療服務提供者和航空公司，瞭解關於氧氣設備的說明和政策。
- > 面罩、鼻套管（插入鼻腔的管子）和相關配件可提供來自氧氣瓶或氧濃縮器的氧氣，使人吸入。

如何使用調節器

1. 處理氧氣設備前要徹底清洗雙手。用乾淨的紙巾將手擦乾。
2. 要使用小型氧氣瓶，在連接調節器時，將其沿著瓶頸滑下，使調節器上的卡頭與瓶頸一側的洞口匹配。
3. 將卡頭推入洞口，然後用把手擰緊。
4. 要開啟氧氣，將管子與調節器相連，然後將氧氣瓶鑰匙或扳手連接到瓶頸頂部。逆時針轉動鑰匙，開啟閥門。將流速調節到醫囑規定的數字。拆除調節器時，首先關閉氧氣（順時針轉動氧氣瓶鑰匙關閉閥門）。不用去管流速，等待數值下降到零，然後拆除調節器。

保持鼻套管或面罩清潔

要使氧氣進入家人或朋友的肺中，最簡單的方法是使用鼻套管。鼻套管是一種細的塑膠管，放在鼻子下方，兩個卡口塞入鼻孔中。管子套在耳朵上，起到固定作用。還可選擇氧氣面罩。通常在需要較高流速氧氣或者在鼻套管對鼻子產生刺激作用的情況下推薦使用氧氣面罩。

每週用溫肥皂水清洗面罩或鼻套管一兩次。仔細沖洗，自然晾乾。檢查確保套管或管子內部沒有積水。如果管子中有積水，則將管子連接到氧氣瓶，開啟氧氣，將所有水份吹出。用濕布擦拭長的氧氣管，每週至少一次。

每兩至四週更換一次鼻套管的管子或面罩，或者如果出現損壞或洩漏，則在更短時間內更換。向氧氣公司索取更換件。如果您的家人感冒或患流感，則在其康復時更換管子或面罩。

可攜式氧氣瓶

如視訊所示，如果事先準備好氧氣供應，那麼人就可以前往室外，進行購物或赴約之類的短程出行。您可以使用一個小型可攜式氧氣瓶來實現該目的。務必要準備好一兩個額外的氧氣瓶，以便更長時間外出。

如果坐車出行，則使用一個載架或托架使氧氣瓶保持直立；如果必須側放，則要確保瓶身不滾動。請勿將氧氣瓶存放在汽車後備箱中，車上任何人都不得吸煙。車窗開一道小縫，防止氧氣在車內積聚。

如果使用可攜式氧濃縮器，則務必要定期充電或更換電池。在車中充電時，將氧濃縮器插入點煙器，或者採用可攜式氧濃縮器公司設計的其他充電方法。抵達目的地或回到家中時，您可以將可攜式氧濃縮器插入牆壁插座進行充電。

留意問題

如果設備或者您家人或朋友對氧氣療法的反應出現問題，請立即致電聯絡醫療服務提供者。檢查設備，確保氧氣流速符合醫囑規定，但請勿嘗試透過自行調節流速或進行任何其他變動來解決問題。

您家人可能會面臨一些需要醫療照護的問題，包括：

- > 頻繁頭痛
- > 感覺緊張、焦慮或坐立不安
- > 感覺昏睡或神志不清
- > 呼吸困難、緩慢、短促或不均勻

如果您的家人主訴口腔、嘴唇或鼻子乾燥，則使用蘆薈（一種植物性產品）或者水性乳霜或凝膠來濕潤皮膚。請勿使用油性乳霜或氣溶膠，這會增加起火風險。

支付氧氣療法的費用

Medicare的B部分承保氧氣設備和配件，這意味著，您要支付20%的費用（在支付免賠額後）。您家人或朋友的醫療服務提供者需要提交證明，說明氧氣具有「醫學必要性」，且病患符合嚴格的醫療資格標準。Medicaid也承保氧氣療法，但各州有不同的規定。其他保險公司的安排存在差異，因此明智的做法是在簽署任何協議前先進行檢查核對。要長期使用，可選擇租賃設備。

其他資源用英語

Medicare: 要瞭解關於Medicare承保的更多詳情，請瀏覽：<https://www.medicare.gov/coverage/oxygen-equipment-accessories>。要瞭解更多關於氧氣供應商或出行計劃協調的資訊，請瀏覽：<https://www.medicare.gov/what-medicare-covers/what-part-b-covers/getting-oxygen-equipment-supplies-in-certain-situations>。

美國肺臟學會: 這家非盈利性組織提供大量關於肺病和氧氣療法的資訊。請瀏覽 <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-procedures-and-tests/oxygen-therapy>。

Medline Plus: 美國國家醫學圖書館提供關於家庭氧氣療法的指導(<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000048.htm>)以及其他資源的連結(<https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus&v%3Asources=medlineplus-bundle&query=oxygen+therapy>)。

美國國家心臟、血液和肺臟研究所：國家健康研究所的一個分部，其網站提供關於氧氣療法的資訊，語言為英語(<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/oxygen-therapy>)和西班牙語(<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/oxigenoterapia>)。

這個「操作特殊醫療設備」系列還提供許多其他視訊和資源指南。請瀏覽www.aarp.org/nolongeralone，查看完整清單。

AARP公共政策研究所
由Carol Levine，聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供