

Εξέταση των πνευμόνων σας: σπιρομέτρηση

Τι είναι η σπιρομέτρηση;

Η σπιρομέτρηση μετράει πόσο υγιείς είναι οι πνεύμονές σας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάγνωση και την παρακολούθηση πνευμονικών παθήσεων. Στη διάρκεια της εξέτασης, εκπνέετε όσο το δυνατό περισσότερο αέρα μπορείτε, όσο πιο δυνατά μπορείτε, μέσα σε μια συσκευή που ονομάζεται σπιρόμετρο. Η εξέταση μετράει πόσο πολύ αέρα μπορείτε να φυσηίξετε συνολικά και πόσο πολύ αέρα μπορείτε να εκπνεύσετε στο πρώτο δευτερόλεπτο της εξέτασης. Η εξέταση δεν είναι επώδυνη και συνήθως διαρκεί λιγότερο από 10 λεπτά.

Πρέπει να κάνετε εξέταση;

Ναι, εάν:

- Καπνίζετε ή καπνίζατε
- Βήχετε πολύ
- Σας κόβεται η αναπνοή όταν περπατάτε γρήγορα
- Ανησυχείτε για την υγεία των πνευμόνων σας
- Λαμβάνετε ήδη κάποια θεραπεία για μια πνευμονοπάθεια



Τι συμβαίνει κατά την εξέταση;

Ο επαγγελματίας υγείας θα σας δείξει πώς να φυσηίξετε μέσα στο σπιρόμετρο πριν ξεκινήσετε. Ίσως χρειαστεί να φορέσετε ένα μαλακό κλιπ πάνω στη μύτη σας για να σταματήσετε τη διαρροή αέρα από τα ρουθούνια σας. Πριν την έναρξη της εξέτασης, ίσως σας ζητηθεί να πάρετε μια βαθιά εισπνοή και να εκπνεύσετε απαλά μέσα στο σπιρόμετρο. Στη συνέχεια, θα σας ζητηθεί να φυσηίξετε τουλάχιστον τρεις φορές, αλλά συνήθως, όχι πάνω από 10 φορές, μέσα στο σπιρόμετρο. Κατά τη σπιρομέτρηση, πρέπει:

- Να εισπνεύσετε όσο περισσότερο μπορείτε και να τοποθετήσετε τα χείλη σας σφιχτά γύρω από το επιστόμιο.
- Να βάλετε τα δυνατά σας για να εκπνεύσετε τον αέρα από τα πνευμόνια σας όσο πιο γρήγορα μπορείτε.
- Να συνεχίσετε να φυσάτε έως ότου αδειάσουν τα πνευμόνια σας και ο επαγγελματίας υγείας σας πει να σταματήσετε.

Κατανόηση των αποτελεσμάτων σας

Ο επαγγελματίας υγείας θα χρησιμοποιήσει τα αποτελέσματά σας (FEV1 και FVC), προκειμένου να αποφασίσει κατά πόσο λειτουργούν καλά οι πνεύμονές σας. Εάν η ποσότητα αέρα που μπορείτε να φυσηξετε κατά το πρώτο δευτερόλεπτο είναι χαμηλή, ενδέχεται να έχετε στένωση στους αεραγωγούς σας, πιθανώς λόγω άσθματος ή χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ). Εάν λαμβάνετε ήδη θεραπεία για άσθμα ή ΧΑΠ (όπως εισπνεόμενο φάρμακο), η σπιρομέτρηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ελέγξετε ότι η θεραπεία βοηθάει τους πνεύμονές σας να λειτουργούν όσο το δυνατόν καλύτερα. Η εξέταση μπορεί να είναι επίσης χρήσιμη για τον αποκλεισμό ορισμένων άλλων πνευμονικών παθήσεων.

Οι επαγγελματίες υγείας χρησιμοποιούν διαγράμματα για να κατανοήσουν πώς τα αποτελέσματά σας συγκρίνονται με μια «φυσιολογική μέτρηση». Φανταστείτε ότι εάν 100 άτομα της ίδιας ηλικίας, ίδιου φύλου και ύψους όπως εσείς έχουν υποβληθεί στην εξέταση, μπορείτε να δείτε πού εμπίπτουν τα αποτελέσματά σας εντός αυτού του γκρουπ και συνεπώς πόσο υγιείς είναι οι πνεύμονές σας.

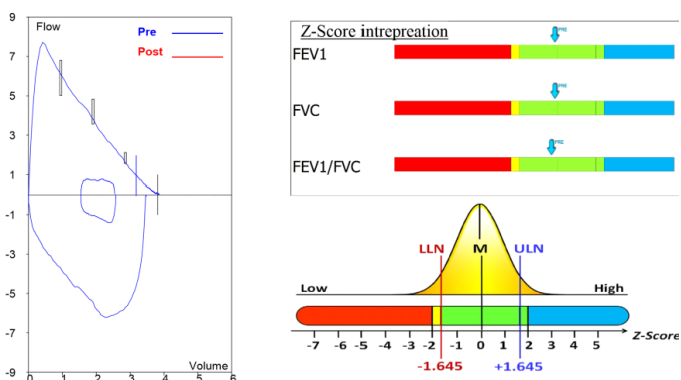


Τα διαγράμματα ανάπτυξης των πνευμόνων αναπτύχθηκαν από την Παγκόσμια πρωτοβουλία λειτουργίας των πνευμόνων, χρησιμοποιώντας πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία των πνευμόνων από άτομα σε όλο τον κόσμο.

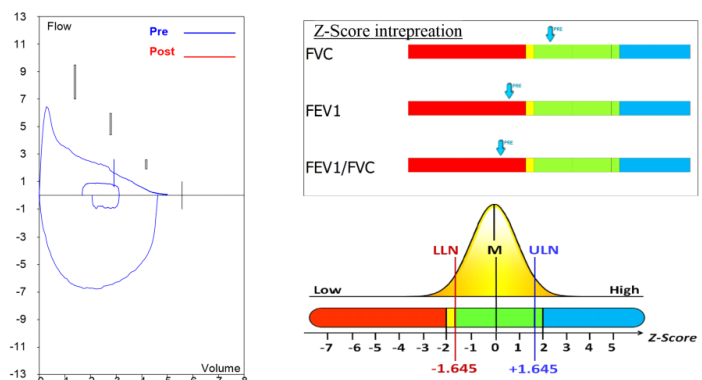
Τι σημαίνει αυτό για τα αποτελέσματά σας;

Για κάθε άτομο, υπάρχει ένα εύρος αποτελεσμάτων που θεωρείται φυσιολογικό για την ηλικία και το ύψος του.

Εάν, για παράδειγμα, η λειτουργία των πνευμόνων σας είναι φυσιολογική για την ηλικία, το φύλο και την εθνικότητά σας, ενδέχεται να μοιάζει με την εικόνα στα αριστερά. Ωστόσο, εάν έχετε κάποια πνευμονοπάθεια που χρήζει θεραπειάς, ενδέχεται να μοιάζει με την εικόνα στα δεξιά.



Αποτελέσματα σπιρομέτρησης για ένα άτομο με φυσιολογική πνευμονική λειτουργία για την ηλικία, το φύλο και την εθνικότητά του



Αποτελέσματα σπιρομέτρησης για ένα άτομο που ίσως έχει κάποια πνευμονοπάθεια που χρήζει θεραπειάς

Πώς πρέπει να προετοιμαστείτε για την εξέταση;

Τα αποτελέσματα της εξέτασής σας μπορεί να επηρεαστούν από ορισμένες δραστηριότητες, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση καφέ, η έντονη άσκηση και η κατανάλωση μεγάλου γεύματος πριν την εξέταση.

Εάν λαμβάνετε φάρμακα για κάποια πνευμονοπάθεια, ενδέχεται να σας ζητηθεί να μην τα χρησιμοποιήσετε για ορισμένο χρονικό διάστημα πριν από την εξέταση.

Ρωτήστε τον επαγγελματία υγείας εκ των προτέρων πώς πρέπει να προετοιμαστείτε.

Προβλήματα που ίσως αντιμετωπίσετε κατά την εξέταση

Η δυνατές εκπνοές που απαιτούνται για αυτήν την εξέταση είναι δύσκολες για ορισμένα άτομα. Εάν νιώσετε κόπωση ή ζάλη κατά την εξέταση, ζητήστε να ξεκουραστείτε μερικά λεπτά για να ανακτήσετε την αναπνοή σας πριν προσπαθήσετε εκ νέου. Ορισμένα άτομα ενδέχεται να νιώσουν ότι εξέταση τους προκαλεί βήχα. Εάν συμβεί αυτό, προσπαθήστε να καθαρίσετε το στήθος σας πριν προσπαθήσετε εκ νέου.

Τι συμβαίνει εάν τα αποτελέσματα δεν μοιάζουν φυσιολογικά ή εάν πάσχετε από κάποια πνευμονοπάθεια;

Ο επαγγελματίας υγείας ενδέχεται να σας ζητήσει να εισπνεύσετε ένα φάρμακο που βοηθάει στην αναπνοή, να περιμένετε 10–15 λεπτά και, στη συνέχεια, να επαναλάβετε την εξέταση. Αυτό θα τον βοηθήσει να δει εάν κάποια βλάβη στους πνεύμονες είναι αναστρέψιμη και εάν μια συνταγή για εισπνεόμενο φάρμακο είναι πιθανόν να βελτιώσει την αναπνοή σας.

Ο τρόπος ανταπόκρισής σας σε αυτό το φάρμακο, γνωστό ως βρογχοδιασταλτικό, μπορεί επίσης να βοηθήσει τον ιατρό να διακρίνει εάν έχετε άσθμα (το οποίο βελτιώνεται μετά το βρογχοδιασταλτικό) ή ΧΑΠ (η οποία δεν επιδέχεται παρόμοιας βελτίωσης).

Τα αποτελέσματα της εξέτασής μου είναι φυσιολογικά. Αυτό σημαίνει ότι είμαι υγιής;

Εάν παρουσιάζατε συμπτώματα παρόμοια με αυτά του άσθματος, αλλά τα αποτελέσματα της σπιρομέτρησής σας είναι φυσιολογικά, ενδέχεται να εξακολουθείτε να έχετε άσθμα.

Εάν καπνίζετε, ή αναπνέετε επικίνδυνες ουσίες όπως σκόνη, καπνός, αναθυμιάσεις ή χημικά στον χώρο εργασίας σας, και τα αποτελέσματά σας είναι φυσιολογικά, εξακολουθείτε να διατρέχετε υψηλό κίνδυνο για διάφορες πνευμονοπάθειες και πρέπει να προστατεύετε τους πνεύμονες όσο το δυνατό περισσότερο.

Ποτέ δεν είναι αργά να σταματήσετε το κάπνισμα, ενώ υπάρχουν και διάφορα μέσα υποστήριξης. Ρωτήστε τον γιατρό σας πώς μπορείτε να λάβετε βοήθεια για τη διακοπή του καπνίσματος. Στον ιστότοπο του ELF θα βρείτε πολλές πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος, τις οποίες μπορείτε να κατεβάσετε σε διάφορες γλώσσες, κάτι που μπορεί να αποτελέσει μια καλή αρχή.

Θα χρειαστεί να κάνω κι άλλες εξετάσεις;

Η σπιρομέτρηση είναι μια σημαντική μέτρηση της λειτουργίας των πνευμόνων. Εάν τα συμπτώματά σας ποικίλουν (για παράδειγμα, έχετε άσθμα) ενδέχεται να σας ζητηθεί να επαναλάβετε την εξέταση σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα, γεγονός που σημαίνει ότι θα πρέπει να καταγράφετε τα αποτελέσματά σας έτσι, ώστε να γνωρίζετε τι αποτελεί φυσιολογικό αποτέλεσμα για εσάς. Εάν πάσχετε από κάποια χρόνια πνευμονοπάθεια, η σπιρομέτρηση αποτελεί μια καλή μέθοδο για να την παρακολουθείτε. Επιπλέον, μπορεί να σας ζητηθεί να υποβληθείτε σε ορισμένες πρόσθετες εξετάσεις εάν ο ιατρός πρέπει να ερευνήσει περαιτέρω την περίπτωση σας. Η σπιρομέτρηση μπορεί να αποτελεί μέρος και άλλων εξετάσεων για τη λειτουργία των πνευμόνων, όπως το τεστ κοπώσεως ή η εξέταση βρογχικής πρόκλησης.



Περισσότερες πληροφορίες

- **Ιστότοπος του European Lung Foundation: www.europeanlung.org**
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις πνευμονοπάθειες και τους τρόπους φροντίδας των πνευμόνων σας.
- **Ιστότοπος του Healthy Lungs for Life: www.healthylungsforlife.org**
Μάθετε περισσότερα για την καμπάνια Healthy Lungs for Life (Υγιείς πνεύμονες εφ' όρου ζωής), και λάβετε πληροφορίες για τη σημασία του καθαρού αέρα, της φυσικής δραστηριότητας και της διακοπής του καπνίσματος για τους πνεύμονές σας.
- **Global Lung Function Initiative: www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative**
Μάθετε περισσότερα για την Global Lung Function Initiative (Παγκόσμια πρωτοβουλία λειτουργίας των πνευμόνων), μέσω της οποίας μια ομάδα ερευνητών και κλινικών ιατρών αναπτύσσουν τιμές αναφοράς για εξετάσεις λειτουργίας των πνευμόνων, προκειμένου να διασφαλίσουν ότι τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας είναι ακριβή, συλλέγοντας πληροφορίες από ανθρώπους από όλο τον κόσμο.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (ELF) ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS) προκειμένου να φέρει σε επαφή τους ασθενείς, το κοινό και τους επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τα αναπνευστικά νοσήματα με στόχο να προωθήσει τις θετικές εξελίξεις στον τομέα της πνευμονολογίας. Το ELF ασχολείται αποκλειστικά με την υγεία των πνευμόνων σε όλη την Ευρώπη και αποτελεί κόμβο συνεργασίας των κορυφαίων Ευρωπαίων ιατρών, με σκοπό την ενημέρωση των ασθενών και την καλύτερη πληροφόρηση του κοινού σχετικά με τις παθήσεις του αναπνευστικού.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε αρχικά με τη βοήθεια του εξειδικευμένου ιατρού Paul Enright, MD, της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ERS). Αναθεωρήθηκε τον Ιούλιο του 2018 ως μέρος του Global Lung Function Initiative (Παγκόσμια πρωτοβουλία λειτουργίας των πνευμόνων), με τη βοήθεια της Δρ. Sanja Stanojevic και του καθηγητή Graham Hall.