

Test af dine lunger: spirometri

Hvad er spirometri?

Spirometri er en test af din lungefunktion. Den måler, hvor sunde dine lunger er, og bruges med henblik på at diagnosticere og monitorere lungesygdomme. Testen udføres ved at du puster så meget luft som muligt, så hurtigt og kraftigt som du kan, ind i en anordning, der kaldes et spirometer. Testen måler, hvor meget luft du kan puste ind i alt, og hvor meget luft du kan puste ind i løbet af det første sekund af testen. Testen bør ikke være forbundet med smerter, og den varer normalt mindre end 10 minutter.

Bør du blive testet?

Ja, hvis:

- du er ryger eller tidligere har været ryger.
- du hoster meget.
- du bliver forpustet, når du går hurtigt.
- du er bekymret om tilstanden af dine lunger.
- du allerede er under behandling for en lungesygdom.



Hvad sker der i forbindelse med testen?

Sundhedspersonalet viser dig, hvordan du skal puste ind i spirometeret, inden du begynder. Du skal muligvis have en blød klemme på næsen for at sikre, at der ikke udåndes luft igennem næsen når du puster. Inden testen går i gang, vil du muligvis blive bedt om at puste forsigtigt ind i spirometeret. Derefter vil du blive bedt om at puste ind i spirometeret mindst tre gange, men normalt ikke mere end ti gange.

I forbindelse med spirometrien skal du:

- Ånde så dybt ind som muligt og anbringe dine læber stramt rundt om mundstykket.
- Puste luft ud så hurtigt og kraftigt som muligt.
- Bliv ved med at puste, indtil dine lunger er tomme og sundhedspersonalet beder dig om at stoppe.

Forstå resultaterne

Sundhedspersonalet vil bruge dine spirometri-resultater (FEV1 og FVC) til at bestemme, hvor godt dine lunger fungerer. Hvis den mængde luft, du kan puste ud i det første sekund er lav, er dine luftveje muligvis indsnævrede, eventuelt på grund af astma eller kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). Hvis du allerede er under behandling for astma eller KOL, kan spirometrien bruges til at kontrollere effekten af behandlingen. Testen kan også bruges til at udelukke andre lungesygdomme.

Sundhedspersonalet bruger diagrammer til at forstå og tolke dine resultater i forhold til en "normal måling". Forestil dig, at 100 personer med samme alder, køn og højde som dig er blevet testet, så kan du se, hvor dine resultater ligger inden for denne gruppe og dermed, hvor sunde dine lunger er.

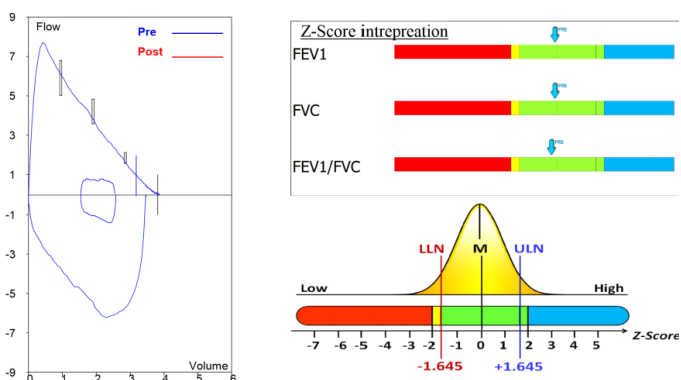


Diagrammer over lungers vækst er udviklet af organisationen Global Lung Function Initiative på baggrund af oplysninger om lungefunktionen hos personer verden rundt.

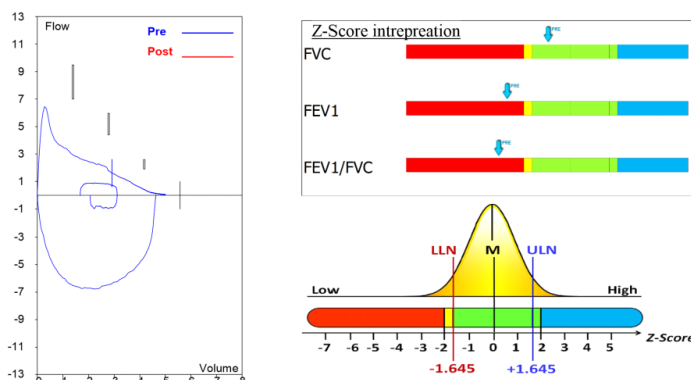
Hvilken betydning har det for dine resultater?

For hver person er der et resultatområde, som anses for at være normalt for den pågældende alder og højde.

Hvis din lungefunktion eksempelvis er normal for din alder, højde, køn og etniske baggrund, vil det muligvis se ud som på billedet til venstre. Men hvis du lider af en lungesygdom, der kræver behandling, vil det muligvis se ud som på billedet til højre.



Resultater fra en spirometri for en person med normal lungefunktion i forhold til vedkommendes køn, alder, højde og etniske baggrund



Resultater for en person, der muligvis lider af en lungesygdom, der kræver behandling

Hvordan bør man forberede sig på testen?

Visse aktiviteter, såsom rygning, indtag af kaffe, anstrengende motion eller et stort måltid før testen kan påvirke resultaterne af testen.

Hvis du tager medicin for en lungesygdom, vil du muligvis blive bedt om ikke at bruge dem i et bestemt tidsrum forud for testen.

Spørg på forhånd sundhedspersonalet om, hvordan du kan forberede dig på testen.

Problemer, der kan opstå i forbindelse med testen

Det kraftige pust, der er nødvendigt i forbindelse med denne test, kan være vanskeligt for nogle personer. Hvis du bliver træt eller svimmel i forbindelse med testen, skal du bede om en kort pause, inden du prøver igen. Nogle personer oplever muligvis, at testen får dem til at hoste. Hvis det sker, skal du forsøge at hoste færdigt, inden du prøver igen.

Hvad sker der, hvis testresultaterne er unormale, eller hvis man har en lungesygdom?*

Sundhedspersonalet beder dig muligvis om at inhalere et medikament, som hjælper på vejrtrækningen. Derefter skal du vente 10-15 minutter og gentage testen. Det hjælper dem med at se, om eventuelle skader på lungerne kan rettes op, og om en recept på en inhalator vil kunne hjælpe med at forbedre evt. vejrtrækningsproblemer.

Dine lungers reaktion på dette medikament, som kaldes en bronkodilator, kan også hjælpe lægen med at finde ud af, om du har astma (hvilket vil blive bedre efter bronkodilatoren) eller KOL (som ikke bliver forbedret så meget).

Mine testresultater er normale - betyder det, at jeg er rask?

Hvis du tidligere har haft astmalignende symptomer, men resultaterne af lungefunktionstesten er normale, lider du muligvis alligevel af astma.

Hvis du er ryger eller indånder farlige stoffer såsom støv, røg, dampe eller kemikalier på dit arbejde, og dine resultater er normale, er der stadigvæk en risiko for udvikling af forskellige lungesygdomme, og du bør gøre så meget som muligt for at beskytte dine lunger.

Det er aldrig for sent at holde op med at ryge, og der er hjælp at få - spørg sundhedspersonalet om, hvordan de kan hjælpe dig med at holde op med at ryge. ELF-hjemmesiden indeholder mange oplysninger og tips til at holde op med at ryge. Du kan downloade dem på forskellige sprog, så det kan være et godt sted at starte.

Skal jeg gennemgå flere test?

Spirometri er et vigtigt mål for lungefunktionen. Hvis dine luftvejssymptomer varierer (eksempelvis astma), vil du muligvis blive bedt om at gentage testen på forskellige tidspunkter. I så fald skal du notere dine resultater, så du ved, hvad et normalt resultat er for dig. Hvis du lider af en lungesygdom, kan regelmæssig spirometri bruges til at holde øje med den. Derudover kan du blive bedt om at udføre flere test, hvis lægen har brug for at undersøge dig mere. Spirometri kan også være en del af andre test af lungefunktionen, såsom en motionstest eller en bronkial provokationstest.



Yderligere læsning

- **Hjemmesiden for European Lung Foundation: www.europeanlung.org**
Nærmere oplysninger om lungesygdomme, og hvordan du kan passe på dine lunger.
- **Hjemmesiden for Healthy Lungs for Life: www.healthylungsforlife.org**
Læs mere om kampagnen Healthy Lungs for Life, og få oplysninger om hvor vigtigt ren luft, fysisk aktivitet og rygestop er for dine lunger.
- **Global Lung Function Initiative: www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative**
Læs mere om Global Lung Function Initiative, som er en organisation hvor forskere og læger udvikler referenceværdier for spirometri ved at indsamle oplysninger om lungefunktionen hos personer verden rundt for at sikre, at dine testresultater er nøjagtige.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

European Lung Foundation (ELF) blev grundlagt af European Respiratory Society (ERS) og har til formål at bringe patienter, offentligheden og lungemedicinske fagfolk sammen for at påvirke og styrke det lungemedicinske område. ELF arbejder for bedre lungesundhed i hele Europa og bringer førende europæiske medicinske eksperter sammen for at øge patienters og offentlighedens viden og opmærksomhed om lungesygdomme.

Dette materiale blev oprindeligt udfærdiget med hjælp fra ERS-spirometriekspert Paul Enright, læge (MD). Det blev gennemgået i juli 2018 som en del af Global Lung Function Initiative med hjælp fra Sanja Stanojevic, PhD, og professor Graham Hall.