

Otestujte si pľúca: spirometria

Čo je to spirometria?

Spirometrický test meria, aké zdravé sú vaše pľúca a môže sa použiť na diagnostiku a monitorovanie stavu pľúc. Počas testu vydychujete podľa možnosti čo najviac vzduchu do zariadenia nazývaného spirometer. Test určuje, koľko vzduchu dokážete úplne vyfúknuť a koľko vzduchu dokážete vyfúknuť v prvej sekunde testu. Test by nemal byť bolestivý a zvyčajne trvá menej ako 10 minút.

Mali by ste podstúpiť test?

Áno, ak:

- fajčíte alebo ste fajčili,
- veľa kašlete,
- sa pri rýchlej chôdzi zadýchavate,
- sa obávate o zdravie svojich pľúc,
- ste už liečený na pľúca.



Čo sa deje počas testu?

Pred začiatkom testu vám zdravotnícky pracovník ukáže, ako fúkať do spirometra. Možno budete musieť mať na nose mäkký štipec, aby sa zabránilo úniku vzduchu cez nosové dierky. Pred začiatkom testu budete vyzvaný zhlboka sa nadýchnuť a pomaly vydýchnuť do spirometra. Potom budete vyzvaný fúkať do spirometra najmenej trikrát, ale zvyčajne nie viac ako 10-krát.

Počas testu spirometrie musíte:

- dýchať čo najviac zhlboka, ako vládzete, a perami pevne zovierať náustok,
- zhlboka sa nadýchnuť a vydýchnuť vzduch čo najrýchlejšie,
- vydychovať až dovtedy, kým nevyfúknete všetok vzduch z pľúc a kým vás zdravotnícky pracovník nezastaví.

Pochopenie výsledkov

Zdravotnícky pracovník použije vaše výsledky (FEV1 a FVC), aby posúdil, ako dobre fungujú vaše pľúca. Ak je množstvo vzduchu, ktoré dokážete vydýchnuť počas prvej sekundy, nízke, môžete mať zúžené dýchacie cesty, pravdepodobne v dôsledku astmy alebo chronickej obštrukčnej choroby pľúc (CHOCHP). Ak sa už liečite na astmu alebo CHOCHP (napr. pomocou inhalátora), spirometrický test sa môže použiť na skontrolovanie, či liečba pomáha pľúcam pracovať čo najlepšie. Test môže byť užitočný aj na vylúčenie niektorých ďalších pľúcnych stavov.

Zdravotnícki pracovníci používajú grafy, aby vedeli, ako porovnávať vaše výsledky s „bežným meraním“. Predstavte si, že 100 ľudí rovnakého veku, pohlavia a výšky ako vy si urobí test. Môžete vidieť, kde sa nachádzajú v rámci tejto skupiny vaše výsledky, a teda aké zdravé sú vaše pľúca.

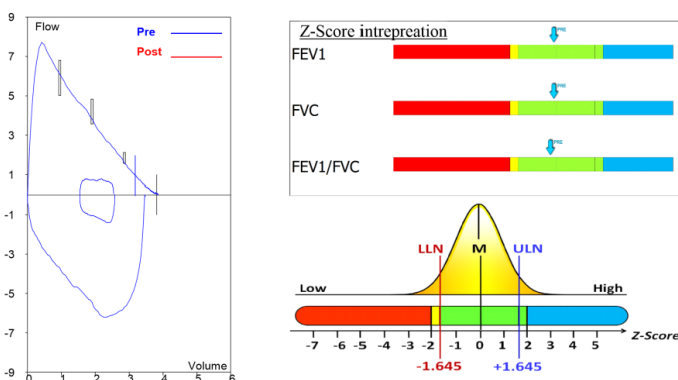


Grafy rastu pľúc vyvinula iniciatíva Global Lung Function Initiative s využitím informácií o funkcii pľúc od ľudí po celom svete.

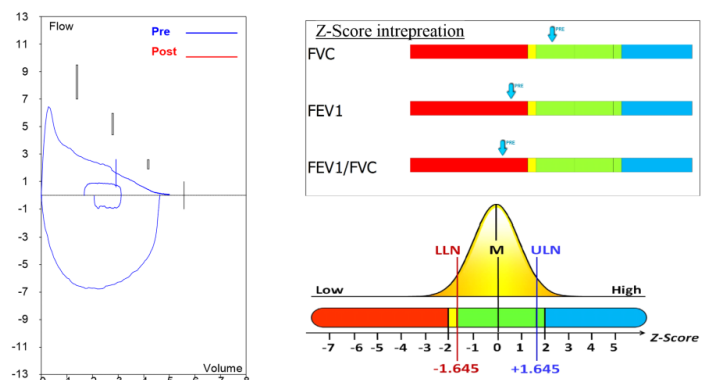
Čo to znamená pre vaše výsledky?

Pre každého človeka existuje celý rad výsledkov, ktoré sa považujú za normálne s ohľadom na vek a výšku.

Napríklad, ak bolo fungovanie vašich pľúc normálne pre váš vek, výšku, pohlavie a etnický pôvod, môže to vyzeráť ako na obrázku vľavo. Ak si však stav vašich pľúc vyžaduje liečbu, môže to vyzeráť ako na obrázku vpravo.



Výsledky spirometrie pre človeka s normálnou funkciou pľúc vzhľadom na jeho vek, výšku, pohlavie a etnický pôvod



Výsledky spirometrie pre človeka, ktorého stav pľúc môže vyžadovať liečbu

Ako by ste sa mali pripraviť na test?

Výsledky vášho testu môžu byť ovplyvnené niektorými predtým vykonávanými aktivitami, ako je fajčenie, pitie kávy, namáhavé cvičenie a konzumácia veľkého množstva jedla.

Ak užívate lieky na pľúcne ochorenie, môže sa od vás vyžadovať ich neužívanie určitý stanovený čas pred testom.

Pred testom sa poraďte so zdravotníckym pracovníkom, ako sa môžete na test pripraviť.

Problémy, ktoré môžete mať počas testu

Dýchanie zhlboka potrebné pre tento test je pre niektorých ľudí náročné. Ak sa počas testu unavíte alebo dostanete závrat, pred ďalším pokusom požiadajte o pár minút pauzy, aby ste chytili dych. Niektorým ľuďom tento test vyvoláva nutkanie na kašeľ. Ak k tomu dôjde, pokúste sa predýchať hrudník skôr, než to skúsite znova.

Čo sa stane, ak výsledky testu vyzerajú abnormálne alebo ak máte ochorenie pľúc?

Zdravotnícky pracovník vás môže požiadať, aby ste vdychovali liek, ktorý pomáha pri dýchaní. Počkajte 10 – 15 minút a potom test zopakujte. To mu pomáha zistiť, či je poškodenie pľúc zvrátne a či predpísanie inhalátora môže zlepšiť vaše dýchanie.

To, ako reagujete na tento liek známy ako bronchodilatátor, môže tiež pomôcť lekárovi zistiť, či máte astmu (ktorá sa po použití bronchodilatátora zlepší), alebo CHOCHP (čo vykazuje menšie zlepšenie).

Výsledky môjho testu sú normálne - znamená to, že som zdravý?

Ak ste mali v minulosti príznaky podobné astme, ale výsledky spirometrického testu sú normálne, môže vaša astma pretrvávať.

Ak fajčíte alebo vdychujete pri práci nebezpečné látky, ako je prach, dym, výpary alebo chemické látky, a výsledky sú normálne, stále máte vysoké riziko rôznych pľúcnych chorôb a mali by ste sa čo najviac snažiť svoje pľúca chrániť.

Nikdy nie je príliš neskoro prestať fajčiť a existuje podpora – opýtajte sa zdravotníckeho pracovníka, ako vám môže pomôcť prestať fajčiť. Webová stránka ELF obsahuje veľa informácií a tipov na odvykanie si od fajčenia, ktoré si môžete stiahnuť v rôznych jazykoch. Toto by mohlo byť dobré miesto, kde začať.

Budem potrebovať ďalšie testy?

Spirometrický test je dôležitým ukazovateľom funkcie pľúc. Ak sa vaše príznaky menia (napríklad pri astme), môže vás lekár hocikedy vyzvať na zopakovanie testu. V takom prípade si všimajte svoje výsledky, aby ste vedeli, čo je pre vás normálny výsledok. Ak máte pretrvávajúce pľúcne ochorenie, na jeho monitorovanie sa môže vyžadovať pravidelná spirometria. Okrem toho môžete byť vyzvaný vykonať ďalšie testy, ak to lekár potrebuje podrobnejšie vyšetriť. Spirometria môže byť tiež súčasťou testovania iných funkcií pľúc, ako je záťažový test alebo broncho-provokačný test.



Ďalšie zdroje

- **Webová stránka Európskej nadácie pre pľúcne choroby:**
www.europeanlung.org
Viac informácií o pľúchach a o tom, ako sa o ne starať.
- **Webová stránka Zdravé pľúca pre život:** **www.healthylungsforlife.org**
Získajte viac informácií o kampani Zdravé pľúca pre život a tiež informácie o dôležitosti čistého vzduchu, fyzickej aktivity a nefajčenia pre vaše pľúca.
- **Iniciatíva Global Lung Function Initiative:**
www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative
Získajte viac informácií o iniciatíve Global Lung Function Initiative, prostredníctvom ktorej skupina výskumníkov a klinických lekárov zhromažďovaním informácií o funkčných testoch pľúc od ľudí po celom svete vyvíja referenčné hodnoty pre funkčné testy pľúc, aby sa uistili, že výsledok vášho testu je presný.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Európsku nadáciu pre pľúcne choroby (ELF) založila Európska spoločnosť pre respiračné choroby (ERS) s cieľom spojiť pacientov, verejnosť a respiračných odborníkov, a tak pozitívne ovplyvniť pľúcne lekárstvo. ELF sa venuje zdraviu pľúc v celej Európe a spája popredných európskych lekárske odborníkov s cieľom poskytovania informácií a zvyšovania povedomia verejnosti o chorobách pľúc.

Tento materiál bol pôvodne zostavený s pomocou odborníka na spirometriu pána Paula Enrighta, MD. Dokument bol revidovaný v júli 2018 ako súčasť iniciatívy Global Lung Function Initiative s pomocou pána Sanja Stanojevića, PhD., a profesora Grahama Halla.