

Testiranje vaših pluća: spirometrija

Šta je to spirometrija?

Spirometrijski test meri zdravlje vaših pluća i može se koristiti kao pomoć za dijagnostikovanje i praćenje stanja pluća. Tokom testa, vi ćete izdisati koliko vazduha možete, onoliko jako koliko možete, u uređaj koji se zove spirometar. U testu se meri koliko vazduha možete da ukupno izdahnate i koliko vazduha možete da izdahnate u prvoj sekundi testa. Test ne treba da bude bolan i obično traje manje od 10 minuta.

Da li treba da obavite test?

Da, ako:

- Pušite ili ste pušili
- Kašljete mnogo
- Ostajete bez daha kada brzo hodate
- Brinete se za zdravlje vaših pluća
- Ako već primete lekove za bolest pluća



Šta se dešava tokom testa?

Vaš lekar će vam pokazati kako da duvate u spirometar pre nego što počnete. Možda će biti potrebno da nosite meku štipaljku preko svog nosa da biste sprečili curenje vazduha kroz nozdrve. Pre početka testa od vas se može zatražiti da izdahnate duboko i lagano u spirometar. Od vas se potom može zatražiti da izdahnate bar tri puta, ali obično ne više od 10 puta, u spirometar.

Tokom testa spirometrije, morate:

- Da udahnete što više možete i da držite usne čvrsto na delu za usta.
- Izdahnite najjače i što brže možete.
- Duvajte dok se vaša pluća ne isprazne i dok vam lekar ne kaže da prestanete.

Razumevanje rezultata

Vaš lekar će upotrebiti rezultate (FEV1 i FVC) da bi odredio koliko dobro rade vaša pluća. Ako je količina vazduha koju izdahnate tokom prve sekunde mala, možda imate suženje disajnih puteva, zbog astme ili hronične opstruktivne bolesti pluća (HOBP). Ako već primete lekove za astmu ili HOBP (kao što je inhalator), spirometrijski test može se upotrebiti za proveru da li vam lekovi pomažu da vaša pluća rade na najbolji mogući način. Test može biti koristan za isključivanje nekih drugih oboljenja pluća.

Lekari koriste grafikone za razumevanje na koji način se vaši rezultati razlikuju od "normalnih vrednosti". Zamislite da 100 osoba iste starosti, pola i visine kao vi obavi test, vi možete videti gde su vaši rezultati u okviru ove grupe i na taj način saznati koliko su zdrava vaša pluća.

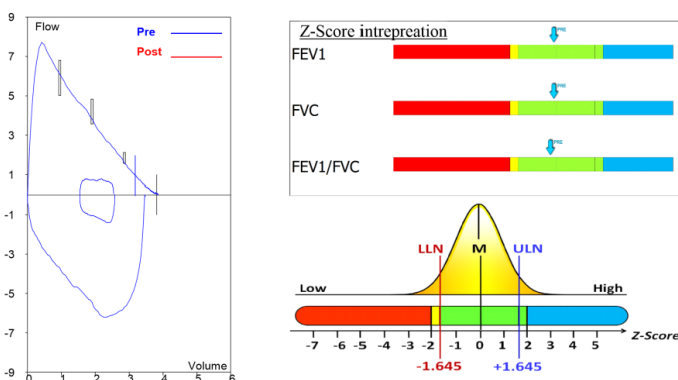
Grafikoni za rast pluća razvijeni su od strane Global Lung Function inicijative koristeći informacije o funkciji pluća od svih ljudi širom sveta.



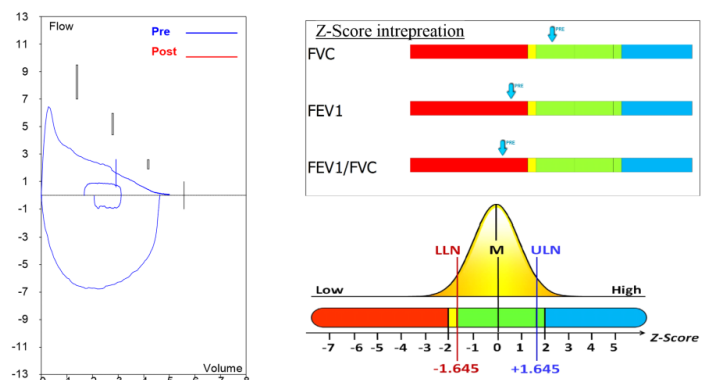
Šta to znači za vaše rezultate?

Za svaku osobu, postoji opseg rezultata koji se smatra normalnim za vašu starost i visinu.

Na primer, ako je vaša funkcija pluća normalna za vašu starost, visinu, pol i etničku pripadnost, može da izgleda kao na slici sa leve strane. Ipak, ako imate stanje pluća koje treba lečiti, to može izgledati kao slika sa desne strane.



Rezultati spirometrije za osobe sa normalnom funkcijom pluća za starost, visinu, pol i etničku pripadnost



Rezultati spirometrije za osobe koje imaju stanje pluća za koje je potreban tretman

Kako treba da se pripremite za test?

Na rezultate vašeg testa mogu da utiču određene aktivnosti, kao što je pušenje, konzumiranje kafe, obavljanje napornih vežbi i obilni obroci pre testa.

Ako uzimate lekove za oboljenje pluća, od vas se može zatražiti da ih ne koristite određeni vremenski period pre testa.

Zatražite od svog lekara unapred uputstva za pripremu za test.

Problemi koje možete da imate tokom testa

Duboki izdisaji koji su potrebni za ovaj test teški su za neke ljude. Ako postanete umorni ili osetite vrtoglavicu tokom testa, zatražite pauzu od par minuta da biste uhvatili dah pre nego što pokušate ponovo. Kod nekih ljudi prilikom testa može da dođe do pojave kašljanja. Ako do ovoga dođe, pokušajte da ispraznite pluća pre nego što ponovo krenete sa testom.

Šta se dešava ako rezultati testa ukazuju na poremećaj ili imate bolest pluća?

Vaši lekari mogu da zatraže da udahnete lek koji pomaže za disanje, sačekajte 10-15 minuta i zatim ponovite test. Ovo pomaže da vidite da li ima oštećenja pluća koja se mogu otkloniti ili će upotreba inhalatora pomoći da se poboljša vaše disanje.

Način na koji reagujete na ovaj lek, poznat kao bronhodilator, može lekaru da ukaže da li imate astmu (koja će se poboljšati nakon bronhodilatora) ili HOBP (koja će se poboljšati ali manje od astme).

Moji rezultati testa su normalni - da li to znači da sam zdrav?

Ako ste imali simptome koji su slični astmi ranije ali su rezultati spirometrije normalni, možda i dalje imate astmu.

Ako pušite, ili udišete opasne materije kao što su prašina, dim, isparenja ili hemikalije na poslu, a vaši rezultati su normalni, i dalje ste pod velikim rizikom za izmenjeno stanje pluća i treba da uradite sve što je moguće da zaštitite pluća.

Nikada nije kasno da ostavite pušenje, a postoji i dostupna podrška - pitajte svoje lekare na koji način vam mogu pomoći da ostavite cigarete. ELF vebsajt ima dosta informacija i saveta za ostavljanje pušenja koje možete preuzeti na različitim jezicima, pa ovo može biti dobro mesto za početak.

Da li će mi biti potrebni dodatni testovi?

Test spirometrije je važna mera za funkciju pluća. Ako vaši simptomi variraju (na primer kod astme) od vas se može zatražiti da ponovite test drugi put, a u tom slučaju treba da uzmete u obzir rezultate da biste znali koji rezultati su normalni za vas. Ako imate tekuće oboljenje pluća, spirometrija se može koristiti za prećenje stanja. Pored toga, od vas se može zatražiti da obavite dodatne testove ako je lekaru potrebno da obavi dodatne pretrage. Spirometrija može da bude deo drugih testova funkcije pluća, kao test prilikom vežbanja ili test bronhijalnog opterećenja.



Druge pisane informacije

- **Veb lokacija Evropske fondacije za pluća: www.europeanlung.org**
Za više informacija o stanju pluća i načinu za negu pluća.
- **Veb lokacija Healthy Lungs for Life: www.healthylungsforlife.org**
Saznajte više o kampanji Healthy Lungs for Life (Zdrava pluća za život) i pronađite informacije o važnosti čistog vazduha, fizičke aktivnosti i prekida pušenja za vaša pluća.
- **Globalna inicijativa za funkciju pluća: www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative**
Saznajte više o globalnoj inicijativi za funkciju pluća, pomoću koje grupa istraživača i lekara razvija referentne vrednosti za tačnost testova za funkciju pluća, prikupljanjem informacija za funkciju pluća od ljudi širom sveta.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Evropska fondacija za pluća (ELF) osnovana je od Evropskog respiratornog udruženja (ERS), sa ciljem povezivanja pacijenata, javnosti i stručnjaka respiratorne medicine kako bi se ostvario pozitivan uticaj na respiratornu medicinu. ELF je posvećena zdravlju pluća širom Evrope i okuplja vodeće evropske medicinske stručnjake kako bi obezbedila informisanost pacijenata i podigla svest javnosti o bolesti pluća.

Ovaj materijal je prvobitno prikupljen uz pomoć stručnjaka za spirometriju iz ERS, dr. Pola Enrajta. On je revidiran u julu 2018. kao deo Globalne inicijative za funkciju pluća uz pomoć prof. dr. Sanje Stanojević i profesora Grahama Hala.