

Akciğerlerinizi muayene etmek: spirometri

Spirometri nedir?

Spirometri testi, akciğerlerinizin ne kadar sağlıklı olduğunu ölçer ve teşhis konulmasına ve akciğerlerinizin durumunu kontrol etmenize yardımcı olur. Test sırasında, spirometri denilen bir cihaza olabildiğince güçlü bir şekilde nefes vereceksiniz. Test toplamda ne kadar hava üfleyebildiğinizi ve testin ilk saniyesinde ne kadar hava üfleyebileceğinizi ölçer. Test, acı verici olmamalı ve normalde 10 dakikadan kısa sürmelidir.

Test yaptırmalı mıyım?

Evet, eğer:

- Sigara içiyorsanız ya da geçmişte içtiyseniz
- Çok öksürüyorsunuz
- Hızlı yürüdüğünüz zaman nefesiniz kesiliyorsa
- Akciğerlerinizin durumuyla ilgili endişeliyseniz
- Akciğer için halihazırda tedavi görüyorsunuz



Test sırasında ne oluyor?

Sağlık uzmanınız başlamadan önce spirometreye nasıl üflemeniz gerektiğini gösterecektir. Burun deliğinden hava sızıntısını kesmek için burnunuza yumuşak bir klips takmanız gerekebilir. Teste başlamadan önce spirometreye yavaşça derin nefes alıp vermeniz istenebilir. Daha sonra spirometreye en az üç kere üflemeniz istenecektir, normal şartlarda 10 kereden fazla değildir.

Spirometri testi sırasında şunları yapmalısınız:

- Alabildiğiniz kadar derin nefes alın ve ağızlığın çevresine dudaklarınızı sıkıca yerleştirin.
- Elinizden gelenin en iyisini yapıp havayı olabildiğince çabuk üfleyin.
- Akciğerleriniz boşalana ve sağlık uzmanınız durmanızı söyleyene kadar üflemeye devam edin.

Sonuçlarınızı anlamak

Sağlık uzmanınız, akciğerlerinizin ne kadar iyi çalıştığına karar vermek için test sonuçlarınızı (FEV1 ve FVC) kullanacaktır. İlk saniyede üflediğiniz hava miktarı az ise hava yollarınızda daralma olabilir, muhtemelen astım ya da kronik obstrüktif akciğer hastalığına (KOAH) bağlıdır. Astım ya da KOAH için halihazırda tedavi görüyorsanız (solunum cihazı gibi), spirometri testi, tedavinin yararlı olup olmadığını kontrol etmek amacıyla kullanılabilir. Test, diğer akciğer sağlık sorunlarını ortaya koyma konusunda yardımcı olabilir.

Sağlık uzmanları, sonuçlarınızı “normal ölçüm” ile karşılaştırabilmek için grafikler kullanır. Sizinle aynı yaş, cinsiyet ve boydaki 100 insanın bu testi yaptırdığını düşünün, bu grup içinde sonuçlarınızın nereye uyduğunu ve dolayısıyla akciğerlerinizin ne kadar sağlıklı olduğunu görebilirsiniz.

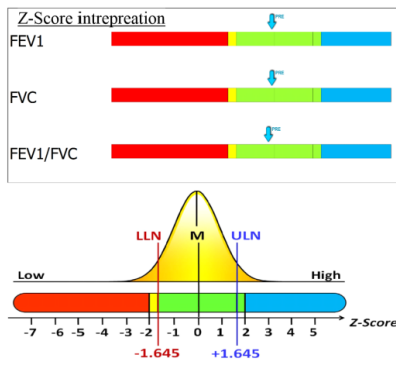
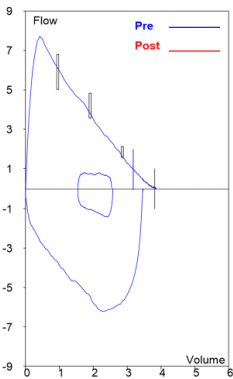


Global Akciğer Fonksiyonu İnisiyatifi tarafından tüm dünyadaki insanların akciğer fonksiyonuyla ilgili bilgileri kullanarak, akciğer büyüme grafiği geliştirilmiştir.

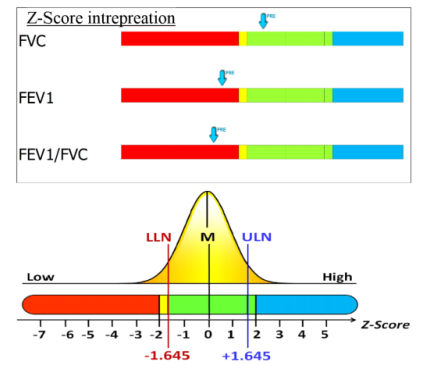
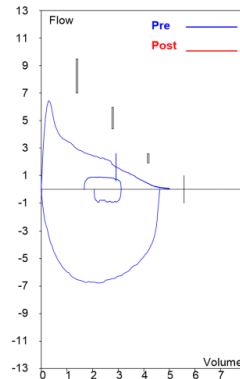
Sonuçlarınız için bu ne anlama geliyor?

Her insan için yaşına ve boyuna göre normal olarak kabul edilen sonuçlar vardır.

Örneğin, akciğer fonksiyonunuz, yaşınıza, boyunuza, cinsiyetinize ve etnik kökeninize göre normale soldaki resimdeki gibi görünebilir. Ancak, tedavi gerektiren bir akciğer sağlık durumunuz varsa sağdaki resimdeki gibi görünebilir.



Spirometri sonuçları, yaşına, boyuna, cinsiyetine ve etnik kökenine göre normal akciğer fonksiyonuna sahip insanlar içindir



Spirometri sonuçları, akciğerlerinin tedavi edilmesine ihtiyaç duyan insanlar içindir

Test için nasıl hazırlanmalısınız?

Sonuçlar; sigara içmek, kahve içmek, yorucu egzersizler yapmak ve öncesinde büyük porsiyon yemek yemek gibi belirli aktivitelerden etkilenebilir.

Akciğer sağlık durumunuz için ilaç kullanıyorsanız sizden testten bir süre önce kullanmayı kesmeniz istenebilir.

Sağlık uzmanınıza önceden test için nasıl hazırlanabileceğinizi danışın.

Test sırasında oluşabilecek sorunlar

Test için gerekli olan sert üflemler bazı insanlar için zordur. Test sırasında yorgun düşüp sersemlemeniz halinde, bir kere daha denemeden önce soluklanmak için birkaç dakika isteyin. Bazı insanlar testin onların öksürmelerine sebep olduğunu fark edebilir. Böyle bir durumda, bir kez daha denemeden önce göğsünüzü temizlemeyi deneyin.

Test sonuçlarınız anormal çıkarsa ya da akciğer rahatsızlığınız varsa ne olur?

Sağlık uzmanınız, nefes almaya yardımcı bir ilaç kullanmanızı isteyebilir, 10-15 dakika bekledikten sonra testi tekrarlayabilir. Bu, akciğerlerdeki herhangi bir hasarın tersine çevrilip çevrilmeyeceğini veya solunum cihazı içeren bir reçetenin nefes almanızı iyileştirip iyileştirmede yardımcı olur.

Bronkodilatör olarak bilinen bu ilaca nasıl yanıt verdiğiniz, doktorunuzun astım (bronkodilatör sonrası iyileşme gösteren) veya KOAH (daha az iyileşme gösteren) olup olmadığınızı anlamasına da yardımcı olabilir.

Test sonuçlarım normal - Bu sağlıklı olduğum anlamına mı geliyor?

Geçmişte astım benzeri semptomlarınız olduysa fakat spirometri testinizin sonuçları normal ise, hala astımınız olabilir.

Sigara içmenize ya da iş yerinizdeki toz, duman ve kimyasalları içinize çekmenize rağmen test sonuçlarınız normal çıkıyorsa yine de farklı akciğer sağlık durumlarında yüksek risk altındasınızdır. Bu sebeple, akciğerlerinizi korumak için elinizden gelenin en iyisini yapmalısınız.

Sigarayı bırakmak için hiçbir zaman çok geç değildir ve yararlanabileceğiniz bir destek bulunmaktadır - sağlık uzmanınıza sigarayı bırakmanıza nasıl yardımcı olabileceğini danışın. ELF internet sitesinde, birçok dilde indirebileceğiniz sigarayı bırakmak üzerine çok sayıda bilgi ve ipucu yer almaktadır. Bu nedenle başlamak için iyi bir yer olabilir.

Daha fazla teste ihtiyacım olacak mı?

Spirometri testi, akciğer fonksiyonunun önemli bir ölçütüdür. Belirteleriniz değiştiğinde (örneğin astımla), testi farklı zamanlarda tekrarlamanız istenebilir, bu durumda sonuçlarınızı not edebilirsiniz böylece sizin için normal bir sonucun ne olduğunu bilirsiniz. Süregelen bir akciğer sağlık durumunuz varsa düzenli spirometri, onu izlemek için kullanılabilir. Ek olarak, doktorun ileri bir araştırma yapması gerekirse sizden birkaç tane daha test yaptırmanız istenebilir. Spirometri, egzersiz testi ya da bronşiyal stimülasyon testi gibi diğer akciğer fonksiyon testinin bir parçası olabilir.



Daha fazla

- **Avrupa Akciğer Vakfı internet sitesi: www.europeanlung.org**
Akciğer durumunuz ve akciğerlerinize nasıl bakabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi için.
- **Yaşam için sağlıklı akciğerler internet sitesi: www.healthylungsforlife.org**
Yaşam için Sağlıklı Akciğerler kampanyası hakkında ayrıca, temiz hava, fiziksel aktivite ve akciğerleriniz için sigarayı bırakmanın önemi hakkında bilgi edinin.
- **Global Akciğer Fonksiyon İnisiyatifi:**
www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative
Dünyadaki insanların akciğer fonksiyon testlerinden yola çıkarak sonuçlarınızın doğru olduğundan emin olmak için çalışan bir grup araştırmacı ve klinik uzmanı aracılığıyla, Global Akciğer Fonksiyon İnisiyatifi hakkında daha fazla bilgi edinin.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Avrupa Akciğer Vakfı (ELF), Avrupa Solunum Derneği (ERS) tarafından solunum hastalığı üzerinde olumlu bir etki oluşturmak için hastaları, toplumu ve solunum uzmanlarını bir araya getirmek amacı ile kuruldu. ELF, tüm Avrupa üzerinde akciğer sağlığını korumaya adanmıştır ve öncü Avrupalı tıp uzmanlarını hasta bilgileri sağlamak ve akciğer hastalığı ile ilgili kamu farkındalığını artırmak için bir araya getirir.

Bu materyal orijinal olarak ERS spirometri uzmanı MD. Paul Enright'ın yardımıyla uyumlu hale getirilmiştir. Temmuz 2018'de Sanja Stanojevic, PhD ve Profesör Graham Hall'un yardımıyla Global Akciğer Fonksiyon İnisiyatifi kapsamında gözden geçirilmiştir.