



Posa a prova els pulmons: l'espirometria

L'espirometria és una prova que mesura com de sans estan els pulmons i s'utilitza per a diagnosticar i controlar les malalties respiratòries. Durant la prova bufaràs tant d'aire com puguis amb la màxima força que puguis en un aparell anomenat espiròmetre. La prova mesura la quantitat d'aire que pots expulsar en total i la quantitat d'aire que pots expulsar en el primer segon de l'expiració. La prova no és dolorosa i acostuma a durar menys de 10 minuts.

T'hauries de fer una espirometria?

Sí, en el cas que:

- Siguis fumador o ho hages estat
- Tinguis tos habitualment
- Et falti la respiració quan camines ràpid
- Estiguis preocupat per la teva salut respiratòria
- Estiguis rebent tractament per una malaltia respiratòria



Què passa durant la prova?

Abans de començar, el professional sanitari et mostrarà com bufar a l'espiròmetre. És possible que hages de posar-te una pinça especial al nas per evitar que l'aire surti per les fosses nasals. Abans de començar la prova, se't demanarà que agafis aire profundament i que el treguis tot ben ràpid a través de la boqueta de l'espiròmetre. Se't demanarà que bufis almenys tres vegades, i fins a un màxim de 10. Durant la prova, has de:

- Agafar aire tan profundament com puguis i col·locar els llavis amb força al voltant de la boqueta de l'espiròmetre.
- Esforçar-te al màxim i treure l'aire el més ràpid possible.
- Seguir bufant fins que els pulmons estiguin buits i el professional sanitari et digui que para.

Entendre els resultats de la prova

El professional sanitari utilitzarà els teus resultats (FEV1 i FVC) per establir com de bé funcionen els teus pulmons. Si la quantitat d'aire que has pogut expulsar durant el primer segon és baixa, és possible que tinguis una obstrucció de les vies respiratòries que podria ser causada per l'asma o per la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC). Si ja estàs rebent tractament (com ara un inhalador) per a l'asma o la MPOC, la prova de l'espirometria es pot utilitzar per comprovar que el tractament està ajudant els pulmons a funcionar de la millor manera possible. La prova també pot ser útil per descartar altres alteracions respiratòries.

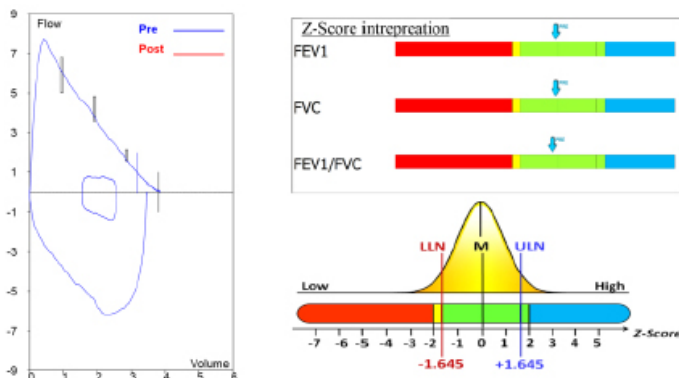
Els professionals sanitaris utilitzen gràfics per entendre com es comparen els teus resultats amb una "mesura normal". Imagina que 100 persones de la mateixa edat, sexe i alçada que tu han fet la prova. Comparant-ne els teus resultats permet que vegis com encaixes dins d'aquest grup i, per tant, com de sans estan els teus pulmons.



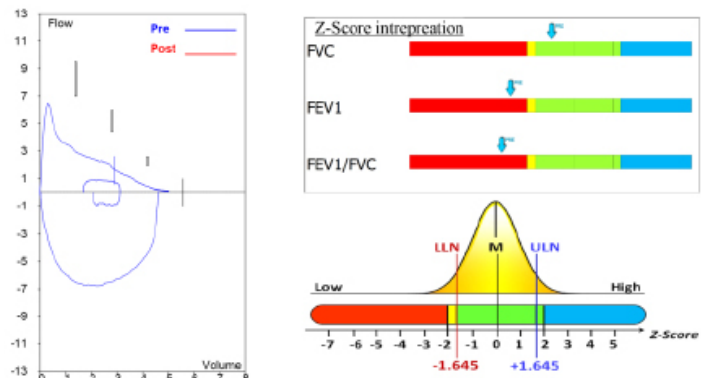
Els gràfics de creixement pulmonar van ser desenvolupats per la Iniciativa Global de la Funció Pulmonar (Global Lung Function Initiative) utilitzant informació sobre la funció pulmonar de persones de tot arreu del món.

Què significa això per als teus resultats?

Per a cada persona, hi ha una sèrie de resultats que es consideren normals per a la seva edat i alçada. Per exemple, si la teva funció pulmonar és normal per a la teva edat, alçada, sexe i origen ètnic, pot assemblar-se a la imatge de l'esquerra. Tanmateix, si tens una malaltia respiratòria que necessita tractament, pot assemblar-se a la imatge de la dreta.



Resultats de l'espirometria per a una persona amb funció pulmonar normal per a aquesta alçada, sexe i origen ètnic



Resultats de l'espirometria per a una persona que pot tenir una alteració respiratòria que necessita tractament

Com t'has de preparar per la prova?

Els resultats de la prova es poden veure afectats per determinades activitats prèvies que caldria evitar: fumar, beure cafè, fer exercici intens o fer un àpat abundant. Si prens medicaments per una malaltia respiratòria, és possible que se't demani que no els utilitzis durant un període de temps determinat abans de la prova. En tots els casos, pregunta al professional sanitari com t'has de preparar abans de la prova.

Problemes que podries tenir durant la prova

Les maniobres de bufar aire fort i ràpid que són necessàries per fer aquesta prova poden ser difícils per algunes persones. Si et canses o et mareges, demana un parell de minuts per recuperar la respiració abans de tornar-ho a intentar. Algunes persones troben que la prova els fa venir ganes de tossir. Si això passa, intenta aclarir el pit abans de tornar-hi.

Què passa si els resultats de la prova no surten normals o si tens una malaltia respiratòria?

El professional sanitari et pot demanar que inhalis un medicament que ajuda a respirar, que esperis de 10 a 15 minuts i que després repeteixis la prova. Això ajuda a veure si el dany als pulmons és reversible i si és probable que la prescripció d'un inhalador millori la respiració. La resposta del cos a aquest medicament, conegut com a broncodilatador, ajuda el metge a saber si tens asma (el resultat millora més) o MPOC (el resultat millora menys).

Els resultats de les meves proves són normals; això vol dir que estic sa?

Si has tingut símptomes similars a l'asma en el passat, és possible que encara tinguis asma malgrat els resultats de l'espirometria siguin normals. Si fumes o respire productes irritants com pols, fum, vapors o productes químics a la feina, encara que els resultats siguin normals, tens un risc alt de patir alguna alteració respiratòria i hauries de fer tot el possible per protegir els pulmons. Mai és tard per deixar de fumar i existeixen solucions. Pregunta al professional sanitari com et pot ajudar a deixar de fumar. El nostre lloc web té molta informació i consells per deixar de fumar que pots descarregar en diversos idiomes. Avui pot ser un bon moment per començar.

Necessitaré fer més proves?

La prova de l'espirometria és una mesura important de la funció pulmonar. Si tens símptomes respiratoris que varien (com passa per exemple amb l'asma), és possible que se't demani que repeteixis la prova en diferents moments; en aquest cas podries prendre nota dels resultats per anar sabent quin és un resultat normal per a tu. Si presents una afecció respiratòria ja diagnosticada, es pot realitzar l'espirometria de forma regular per controlar-la. A més, potser se't demana que facis altres proves si el metge necessita obtenir més informació. De fet, l'espirometria pot anar acompanyada d'altres proves, com ara una prova d'esforç o una broncoprovocació, per tal d'obtenir una mesura molt precisa de la funció pulmonar.



Per saber-ne més

- European Lung Foundation website: www.europeanlung.org
- Iniciativa Global de la Funció Pulmonar (Global Lung Function Initiative): www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative
Obtingueu més informació sobre la Iniciativa Global de la Funció Pulmonar (Global Lung Function Initiative) on un grup d'investigadors i professionals sanitaris desenvolupen valors de referència per les proves de funció pulmonar recopilant informació de persones de tot arreu del món per tal de garantir que el resultat de la teva prova sigui precís.



The European Lung Foundation (ELF) was founded by the European Respiratory Society (ERS), with the aim of bringing together patients, the public and respiratory professionals to positively influence respiratory medicine. ELF is dedicated to lung health throughout Europe, and draws together the leading European medical experts to provide patient information and raise public awareness about lung disease.

Aquest material es va compilar originalment amb l'ajuda de l'expert en espirometria de la Societat Europea de Respiratori (European Respiratory Society, ERS), Paul Enright. Va ser revisat el juliol de 2018 com a part de la Global Lung Function Initiative amb l'ajuda de Sanja Stanojevic i Graham Hall. Ha estat adaptat al català el juliol de 2022 per Elena Gimeno-Santos, Albert Vall Garcia i Judith Garcia Aymerich.