



EUROPEAN  
LUNG FOUNDATION

# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΔΕΛΤΙΑ-ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

www.european-lung-foundation.org

## Εξετάζοντας τους πνεύμονές σας: σπιρομέτρηση



### ► Τι είναι η σπιρομέτρηση;

Η σπιρομέτρηση εξετάζει πόσο καλά μπορείτε να αναπνεύσετε και συμβάλλει στη διάγνωση διαφόρων πνευμονικών νόσων. Η εξέταση είναι ανώδυνη και συνήθως διαρκεί λιγότερο από 10 λεπτά, ωστόσο απαιτεί δυνατό φύσημα. Φυσάτε μέσα σε μια μικρή συσκευή, το σπιρόμετρο, που μετράει πόσο αέρα μπορείτε να φυσήξετε από τους πνεύμονές σας και πόσο γρήγορα μπορεί να γίνει αυτό.

### ► Πρέπει να κάνετε εξέταση;

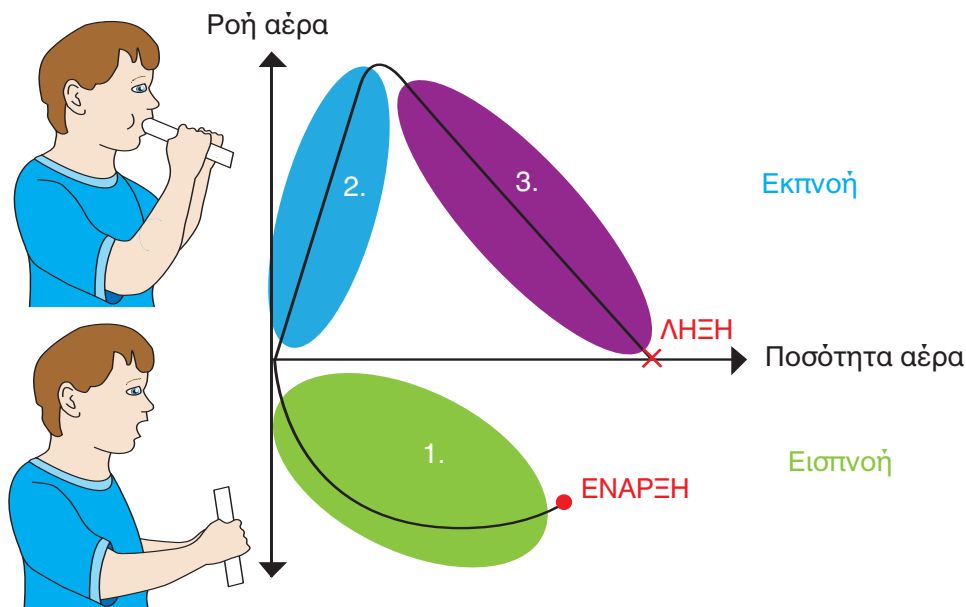
Ναι, εφόσον:

- ✓ Είστε άνω των 40 ετών ή έχετε υπάρξει καπνιστής.
- ✓ Βήχετε πολύ.
- ✓ Σας κόβεται η ανάσα όταν περπατάτε γρήγορα.
- ✓ Ανησυχείτε για την υγεία των πνευμόνων σας.
- ✓ Λαμβάνετε ήδη θεραπεία για κάποια πνευμονική νόσο.

### ► Τι συμβαίνει κατά την εξέταση;

Η νοσοκόμα ή ο γιατρός θα σας δείξουν πώς να φυσήξετε μέσα στο σπιρόμετρο πριν ξεκινήσετε. Είναι σημαντικό να φυσήξετε όσο πιο δυνατά μπορείτε κατά την εξέταση, αλλιώς τα αποτελέσματα δεν θα είναι ακριβή. Θα σας ζητηθεί να φυσήξετε τρεις ή περισσότερες φορές μέσα στο σπιρόμετρο.

Όταν κρατάτε το σπιρόμετρο, θα πρέπει:



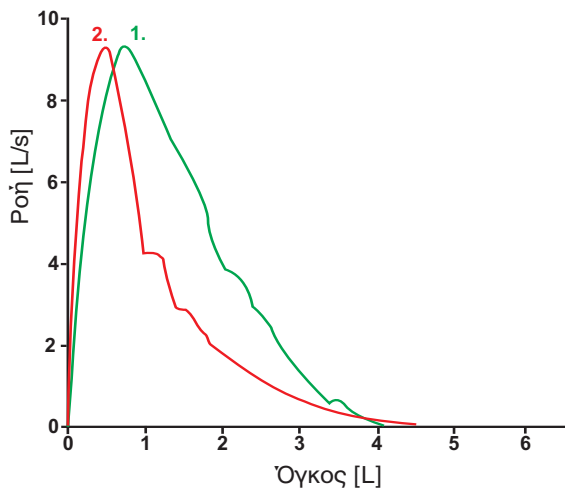
1. Να εισπνεύσετε όσο πιο βαθιά μπορείτε και να τοποθετήσετε τα χείλη σας σφιχτά γύρω από το επιστόμιο.
2. Να βάλετε τα δυνατά σας και να φυσήξετε δυνατά τον αέρα σας, όσο πιο γρήγορα γίνεται.
3. Να συνεχίσετε να φυσάτε μέχρι να αδειάσουν οι πνεύμονές σας και ο γιατρός ή η νοσοκόμα να σας πουν να σταματήσετε, συνήθως μετά από τουλάχιστον 6 δευτερόλεπτα.

# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΔΕΛΤΙΑ-ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

www.european-lung-foundation.org

## ► Πώς θα είναι τα αποτελέσματα;

Το σπιρόμετρο συνδέεται σε υπολογιστή που δημιουργεί καμπύλες ροής-όγκου, όπως οι δύο παρακάτω. Ο αριθμός 1 είναι γράφημα από άνδρα 49 ετών με φυσιολογική πνευμονική λειτουργία και ο αριθμός 2 είναι από άνδρα 67 ετών με μέτρια απόφραξη των αεραγωγών του.



Ας εξετάσουμε τον αριθμό 1: το γράφημα ξεκινά από το μηδέν και γρήγορα κορυφώνεται όταν ο άνδρας φύσηξε δυνατά. Συνέχισε να φυσάει για αρκετά δευτερόλεπτα, συνολικά 4 λίτρα αέρα (φαίνεται στο κάτω δεξιό τμήμα του γραφήματος). Αυτή η ποσότητα αέρα ονομάζεται δυναμική ζωτική χωρητικότητα (εν συντομία FVC). Ένα άλλο σημαντικό αποτέλεσμα της σπιρομέτρησης είναι ο FEV1, που παριστά την ποσότητα του αέρα που φύσηξε κατά το πρώτο δευτερόλεπτο (περίπου 3 λίτρα, αλλά δεν φαίνεται σε αυτό το είδος γραφήματος). Αν οι πνεύμονές σας είναι υγιείς, θα φυσήξετε τον περισσότερο αέρα κατά το πρώτο δευτερόλεπτο της εξέτασης.

## ► Τι σημαίνουν τα αποτελέσματα;

Ο γιατρός θα χρησιμοποιήσει αυτές τις μετρήσεις (FEV1 και FVC) για να αποφασίσει πόσο καλά λειτουργούν οι πνεύμονές σας. Αν η ποσότητα του αέρα που μπορείτε να φυσήξετε κατά το πρώτο δευτερόλεπτο είναι μικρή, ενδεχομένως να έχετε στένωση στους αεραγωγούς σας, πιθανόν λόγω άσθματος ή χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ). Αν λαμβάνετε ήδη κάποια θεραπεία για το άσθμα ή την ΧΑΠ (π.χ. εισπνεόμενο φάρμακο), η εξέταση σπιρομέτρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ελεγχθεί αν η θεραπεία βοηθά τους πνεύμονές σας να λειτουργούν στον καλύτερο δυνατό βαθμό. Η εξέταση μπορεί ακόμα να χρησιμοποιηθεί για να αποκλειστούν ορισμένες άλλες πνευμονικές νόσοι.

## ► Προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την εξέταση:

Η αναπνοή είναι δύσκολη για ορισμένα άτομα. Φροντίστε να παρακολουθήσετε προσεκτικά την παρουσίαση των 3 βημάτων πριν δοκιμάσετε κι εσείς. Έτσι θα εξοικονομηθεί χρόνος και ενέργεια. Αν κουραστείτε ή σας πιάσει ζαλάδα κατά την εξέταση, ζητήστε λίγα λεπτά χρόνο για να ηρεμήσει η αναπνοή σας πριν δοκιμάσετε ξανά. Κάποια άτομα μπορεί να διαπιστώσουν ότι η εξέταση τους προκαλεί τάση για βήχα. Σε αυτή την περίπτωση δοκιμάστε να καθαρίσετε το στήθος σας πριν προσπαθήσετε ξανά.

## ► Τι συμβαίνει όταν τα αποτελέσματα της εξέτασης δείχνουν παθολογικά;

Ο γιατρός μπορεί να σας ζητήσει να εισπνεύσετε κάποιο φάρμακο, να περιμένετε 10 με 15 λεπτά και μετά να επαναλάβετε την εξέταση. Αυτό βοηθά το γιατρό να διαπιστώσει αν η τυχόν βλάβη στους πνεύμονές σας είναι αναστρέψιμη και κατά πόσο η χορήγηση ενός εισπνεόμενου φαρμάκου θα βελτιώσει την αναπνοή σας. Η ανταπόκριση στο εν λόγω φάρμακο, γνωστό ως βρογχοδιασταλτικό, βοηθά τον γιατρό να διαπιστώσει αν έχετε άσθμα (που θα βελτιωθεί μετά το βρογχοδιασταλτικό) ή ΧΑΠ (που παρουσιάζει μικρότερη βελτίωση).

Αν έχετε παρουσιάσει συμπτώματα παρόμοια με αυτά του άσθματος στο παρελθόν μπορεί να έχετε άσθμα, ακόμη και αν η εξέταση σπιρομέτρησης είναι φυσιολογική. Αν είστε καπνιστής και η εξέταση σπιρομέτρησης είναι φυσιολογική, δεν παύετε να διατρέχετε υψηλό κίνδυνο για εμφάνιση ΧΑΠ, καρδιακής νόσου, εγκεφαλικών επεισοδίων και καρκίνου του πνεύμονα, συνεπώς θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια για να κόψετε το κάπνισμα. Αν υπάρχει μολυσμένος αέρας στο χώρο εργασίας σας, ακόμα και αν η εξέταση σπιρομέτρησης είναι προς το παρόν φυσιολογική, θα πρέπει να αποφεύγετε την εισπνοή σκόνης, καπνού, αναθυμιάσεων και χημικών ουσιών.

## ► Θα χρειαστώ άλλες εξετάσεις;

Η εξέταση σπιρομέτρησης είναι σημαντική μέτρηση της λειτουργίας των πνευμόνων. Αν τα συμπτώματά σας έχουν διακύμανση (όπως λόγω χάρη στο άσθμα) μπορεί να σας ζητηθεί να επαναλάβετε την εξέταση σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και στην περίπτωση αυτή θα μπορούσατε να σημειώσετε τα αποτελέσματά σας ώστε να γνωρίζετε ποιο είναι το φυσιολογικό για εσάς αποτέλεσμα. Αν πάσχετε από χρόνιο αναπνευστικό πρόβλημα (λόγου χάρη ΧΑΠ), η τακτική σπιρομέτρηση μπορεί να βοηθήσει στην παρακολούθηση της κατάστασής σας. Ακόμα, μπορεί να σας ζητηθεί να κάνετε κάποιες επιπλέον εξετάσεις, αν ο γιατρός χρειαστεί να προχωρήσει τη διερεύνησή του.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια του ειδικού σε θέματα σπιρομέτρησης της ERS, Paul Enright, MD.