

Обстеження легенів: спірометрія

Що таке спірометрія?

Спірометрія визначає стан здоров'я ваших легенів і може застосовуватися для діагностики та спостереження за захворюваннями легенів. Під час обстеження вам потрібно видихнути якомога більше повітря в прилад під назвою спірометр. Це обстеження визначає скільки загалом повітря Ви можете видихнути, а також об'єм повітря, який Ви видихаєте за першу секунду обстеження. Обстеження не завдає біль і триває менше 10 хвилин.

Чи потрібно Вам пройти обстеження?

Так, якщо:

- Ви палите або палили в минулому
- Ви сильно кашляєте
- У вас з'являється задишка під час швидкої ходьби
- Вас непокоїть стан здоров'я ваших легенів
- Ви проходитье лікування захворювання легенів



Що відбувається під час обстеження?

Спочатку ваш медичний фахівець покаже, як правильно дмухати в спірометр. Вам, можливо, доведеться одягнути м'який носовий затискач, щоб уникнути витoku повітря через ніздрі. Перед початком обстеження вас попросять глибоко вдихнути та акуратно видихнути в спірометр. Потім вам потрібно буде видихнути в спірометр щонайменше тричі, але не більше 10 раз.

Під час спірометрії ви повинні:

- Вдихнути якомога глибше та міцно охопити губами мундштук.
- Спробуйте якомога сильніше та швидше видихнути повітря.
- Видихайте, поки не вивільните все повітря з легенів і Ваш медичний фахівець зупинить вас.

Розуміння результатів

Медичний фахівець скористається Вашими результатами (об'ємом форсованого видиху (FEV1) та форсованою вентиляційною здатністю (FVC)) для визначення функціональності Ваших легенів. Якщо під час першої секунди ви видихаєте мало повітря, у Вас може бути звуження дихальних шляхів, ймовірно через астму або хронічне обструктивне захворювання легенів (ХОЗЛ). Якщо Ви вже проходитье лікування астми чи ХОЗЛ (наприклад, використовуєте інгалятор), спірометрія може використовуватися для визначення ефективності лікування легенів. Обстеження може також визначити й інші захворювання легенів.

Медичні фахівці використовують графіки для порівняння ваших результатів із показниками норми. Уявіть собі, що це обстеження пройшли 100 людей такого ж віку, статі та зросту, що й ви. Таким чином, ви можете порівняти свої результати з результатами цієї групи і визначити стан здоров'я ваших легенів.

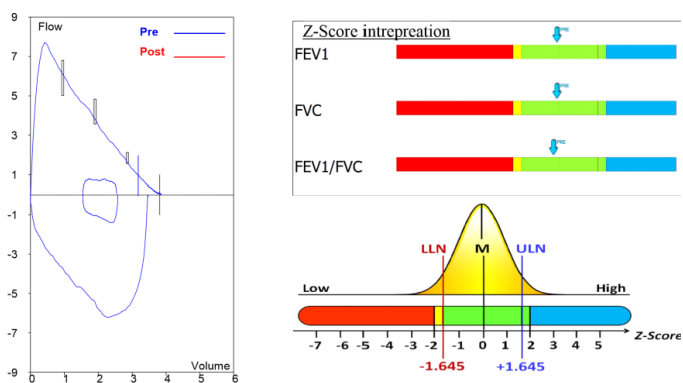


Такі легеневі графіки були розроблені Глобальною ініціативою з функціонування легенів із використанням даних щодо функціонування легенів у людей зі всього світу.

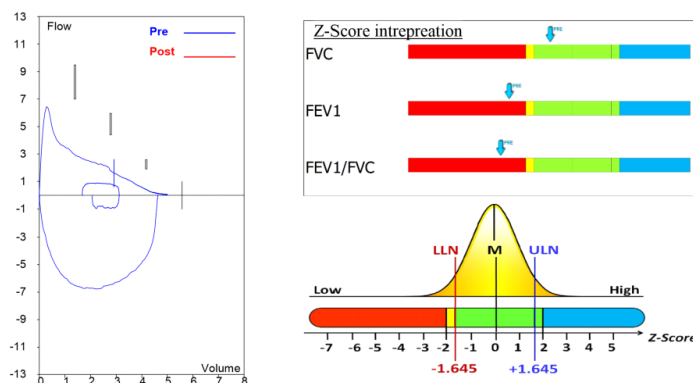
Що це означає для Ваших результатів?

Для кожної людини існує діапазон результатів, які вважаються нормою для певного віку та зросту.

Наприклад, якщо показники функціонування легенів є нормальними для Вашого віку, зросту, статі та етнічної приналежності, тоді результати виглядатимуть так, як на рисунку зліва. Проте, якщо у вас є захворювання легенів, яке потребує лікування, тоді результати виглядатимуть так, як на рисунку справа.



Результати спірометрії для людини з нормальним функціонуванням легенів відповідно до віку, зросту, статі та етнічної приналежності



Результати спірометрії для людини, в якій може бути захворювання легенів, що потребує лікування

Як слід підготуватися до обстеження?

Деякі види діяльності можуть вплинути на результати вашого обстеження, наприклад, куріння, вживання кави, фізичні навантаження, а також споживання великої кількості їжі перед обстеженням.

Якщо Ви приймаєте ліки від легеневих захворювань, вам, можливо, доведеться відмовитися від них на певний період часу перед обстеженням.

Запитайте у свого медичного фахівця, як вам слід підготуватися до обстеження.

Проблеми, які можуть виникнути під час обстеження

Для деяких людей важко здійснити сильний видих, необхідний для обстеження. Якщо Ви відчуваєте втому чи запаморочення під час обстеження, попросіть декілька хвилин для того, щоб перевести подих, а тоді спробуйте знову. У деяких людей обстеження спричиняє кашель. У такому разі відкашляйтеся та спробуйте знову.

Що трапиться, якщо результати обстеження не будуть відповідати нормі або якщо у вас є легеневе захворювання?

Лікар може попросити вас вдихнути ліки, які полегшать дихання та повторити обстеження через 10-15 хвилин. Це допоможе з'ясувати, чи ушкодження легенів є зворотним і чи може призначення інгалятора покращити ваше дихання.

Ваша реакція на ці ліки, відомі як бронхолітичний інгалятор, також допоможе лікарю виявити у Вас астму (ваш стан покращиться після прийому бронхолітичного інгалятора) або ХОЗЛ (покращення будуть незначними).

Мої результати обстеження відповідають нормі. Чи означає це, що я здоровий(-а)?

Якщо у Вас раніше були симптоми астми, проте зараз результати спірометрії відповідають нормі, у Вас досі може бути астма.

Якщо ви курите або вдихаєте пил, дим, випари чи хімічні речовини на роботі і Ваші результати відповідають нормі, Ви досі перебуваєте в зоні високого ризику виникнення різних легеневих захворювань. У такому разі Вам слід зробити все можливе, щоб захистити свої легені.

Ніколи не пізно кинути палити, для цього існують різноманітні служби, які допоможуть Вам. Запитайте у свого лікаря, як можна відмовитися від куріння. На веб-сайті Європейського пульмонологічного фонду є багато інформації та рекомендацій, які допоможуть кинути курити. Ви можете завантажити цю інформацію різними мовами і саме з цього слід розпочати.

Чи потрібно мені пройти додаткові обстеження?

Спірометрія є важливим обстеженням функціонування легенів. Якщо Ваші симптоми відрізняються (наприклад, при астмі), Вам доведеться повторно пройти обстеження в інший час. У такому разі Ви можете записати свої результати, щоб знати, що є для Вас нормою. Якщо у Вас є тривале легеневе захворювання, регулярне проходження спірометрії допоможе спостерігати за ним. Крім того, Вам доведеться пройти додаткові обстеження, якщо лікарю знадобиться більше даних. Спірометрія також може бути частиною іншого обстеження легенів, наприклад, тесту на фізичне навантаження або бронхопровокаційного тесту.



Додатковий матеріал

- **Веб-сайт Європейського пульмонологічного фонду: www.europeanlung.org**
Для детальнішої інформації щодо захворювань легенів та їхньої профілактики.
- **Веб-сайт кампанії "Здорові легені заради життя": www.healthylungsforlife.org**
Дізнайтеся більше про кампанію "Здорові легені заради життя" і отримайте інформацію про користь чистого повітря, фізичної активності та відмови від куріння для Ваших легенів.
- **Глобальна ініціатива з функціонування легенів: www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative**
Дізнайтеся більше про Глобальну ініціативу з функціонування легенів, за допомогою якої група дослідників і лікарів розробляє нормативні значення для обстеження функціонування легенів, що дає змогу проводити точні обстеження, збираючи інформацію про функціонування легенів у людей зі всього світу.



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Європейський пульмонологічний фонд (European Lung Foundation – ELF) засновано Європейським респіраторним товариством (ERS) з метою об'єднання пацієнтів, громадськості та фахівців у галузі легеневих захворювань для здійснення позитивного впливу на респіраторну медицину. Діяльність Фонду ELF спрямована на сприяння здоровому стану легенів у всій Європі. Фонд ELF об'єднує провідних європейських медиків для надання інформації пацієнтам і підвищення рівня обізнаності населення про легеневі захворювання.

Цей матеріал підготовлено за сприяння фахівця зі спірометрії ERS, лікаря Пола Енрайта. У липні 2018 року матеріал було переглянуто в рамках Глобальної ініціативи з функціонування легенів за сприяння доктора філософії та професора університету Graham Hall, Сані Станоевич.