



INSTRUCTIUNI PENTRU PACIENT

Testare Spirometrica (Examen Functional Respirator)

■ **Locatie:** Strada Crisanei, nr. 10, etaj 1, Alba Iulia

■ ■ Ce este spirometria?

Spirometria este un test simplu, nedureros si neinvaziv care masoara functia pulmonara. Testul se realizeaza prin suflarea intr-un dispozitiv special (spirometru) care inregistreaza volumul si viteza aerului expirat.

1. PREGATIRE PENTRU TESTUL SPIROMETRIC

■ Ce TREBUIE sa faceti:

- **Purtati haine confortabile** care nu strang la piept sau abdomen
- **Aduceti lista completa a medicamentelor** pe care le luati
- **Aveti la dumneavoastra** cartea de identitate si eventuale analize anterioare

■ ■ Ce trebuie EVITAT:

Cu 24 de ore inainte de test:

- **NU fumati (tigari, tigari electronice, trabucuri)**
- **NU consumati alcool**
- **NU faceti exercitii fizice intense**

Cu 6 ore inainte de test:

- **NU luati mese abundente**
- **NU consumati bauturi cu cofeina (cafea, ceai negru, bauturi energizante)**

Cu 2 ore inainte de test:

- **NU mancati (stomacul trebuie sa fie gol pentru rezultate optime)**

In ziua testului:

- **NU folositi parfumuri puternice sau lotiuni cu miros intens**

■ FOARTE IMPORTANT - Medicamente Bronhodilatatoare (pentru testul de reversibilitate):

Daca efectuati test de reversibilitate/bronhodilatatie, NU administrati urmatoarele medicamente:

- **SABA (bronhodilatatoare cu actiune scurta - ex: Salbutamol, Ventolin): minimum 6 ore inainte de test**
- **LABA (bronhodilatatoare cu actiune lunga - ex: Formoterol, Salmeterol): minimum 12 ore inainte de test**
- **LAMA (anticolinergice cu actiune lunga - ex: Tiotropium, Spiriva): minimum 24 ore inainte de test**

■■ Aduceti toate inhalatoarele/pufurile cu dumneavoastra la test!

ATENTIE: Daca lipsa de aer se agraveaza si este absolut necesar sa luati medicamentul pentru confortul dumneavoastra, va recomandam sa-l luati. In acest caz, anuntati-ne - testul de reversibilitate nu va mai putea fi efectuat, dar spirometria de baza poate fi realizata.

2. CONTRAINDICATII PENTRU TESTUL SPIROMETRIC

A. Contraindicatii Absolute (Testul NU poate fi efectuat):

1.	Infarct miocardic recent (minimum 4 saptamani, ideal 6 saptamani conform ghidului ERS/ATS 2023)
2.	Embolie pulmonara recenta (minimum 4 saptamani, ideal 6 saptamani)
3.	Anevrism aortic toracic sau abdominal netratat
4.	Detasare de retina recenta sau chirurgie oculara recenta (sub 4 saptamani)
5.	Pneumotorax (colaps pulmonar) netratat
6.	Hemoptizie (tuse cu sange) de cauza necunoscuta sau nesolutionata

7.	Criza hipertensiva (tensiune arteriala extrem de ridicata)
----	--

B. Contraindicatii Relative (Testul poate fi amanat sau efectuat cu precautie):

1.	Infectii respiratorii acute (raceala, gripa, pneumonie in evolutie)
2.	Angina pectorala instabila sau insuficienta cardiaca necontrolata
3.	Operatii recente toracice, abdominale sau oculare (sub 4 saptamani)
4.	Hipertensiune arteriala necontrolata
5.	Anevrism cerebral cunoscut
6.	Dificultati de intelegere a procedurii (bariera de limba, probleme cognitive)
7.	Hemoragie nazala (epistaxis) activa
8.	Senzatie de greata sau varsaturi in ziua testului
9.	Durere oro-faciala agravata de manevrele respiratorii
10.	Proteze dentare mobile care nu pot fi fixate corespunzator
11.	Sarcina avansata (trimestrul III) - Precautie: multe centre evita spirometria

■■ IMPORTANT:

Daca aveti oricare din aceste contraindicatii sau orice alta problema medicala care va ingrijoreaza, va rugam sa contactati medicul dumneavoastra sau sa ne anuntati inainte de prezentarea la test. Testul poate fi reprogramat fara nicio taxa.

3. CUM SE DESFASOARA TESTUL SPIROMETRIC

Durata testului: aproximativ 10 minute

Pasii testului:

- Inregistrare date personale:** Vom inregistra datele dumneavoastra (nume, varsta, inaltime, greutate) necesare pentru calcularea valorilor de referinta.
- Explicarea procedurii:** Tehnicianul va va explica exact cum sa respirati in spirometru.
- Pozitionare:** Veti sta in picioare sau asezati, cu spatele drept si capul usor inclinat.
- Efectuarea manevrelor:** Vi se va cere sa:
 - Inspirati cat mai profund posibil

- Puneti buza superioara si inferioara pe dispozitiv (cat mai etans)
 - Expirti CAT mai REPEDE si CAT mai PUTERNIC posibil pana goliti complet plamanii
5. **Repetare:** Vetii repeta manevra de 3-8 ori pentru a obtine rezultate consistente.
6. **Pauze:** Intre manevre veti avea pauze pentru odihna (1-2 minute).

■ **Sfaturi pentru un test reusit:**

- Urmati cu atentie indicatiile tehnicianului
- Nu va fie teama sa suflati cat de tare puteti - dispozitivul este sigur
- Asigurati-va ca buzele sunt strans lipite de dispozitiv (fara scurgeri de aer)
- Daca purtati proteza dentara, anuntati tehnicianul
- Respirati normal intre manevre pentru recuperare

4. CE MASOARA TESTUL SPIROMETRIC

CVF (Capacitatea Vitala Fortata)

Volumul maxim de aer pe care il puteti expira dupa o inspiratie maxima. Arata cat de mult aer pot contine plamanii dumneavoastra.

VEMS (Volumul Expirator Maxim pe Secunda) / FEV1

Cantitatea de aer expirata in prima secunda a expiratiei fortate. Arata cat de repede puteti goli plamanii - indicator al obstructiei cailor aeriene.

Raportul VEMS/CVF (FEV1/FVC)

Procentul dintre VEMS si CVF. **Valoarea normala este ≥ 0.70** (sau $\geq$ LLN conform ghidului GLI 2023). Ajuta la diferentierea intre bolile obstructive (astm, BPOC) si cele restrictive (fibroza pulmonara).

PEF / DEP (Peak Expiratory Flow / Debitul Expirator de Varf)

Viteza maxima a aerului expirat. Indicator al fortei expirate si al obstructiei. In literatura medicala este cunoscut ca PEF (Peak Expiratory Flow).

5. PENTRU CE ESTE UTILA SPIROMETRIA

Spirometria este folosita pentru:

- ✓ **Depistarea bolilor respiratorii:** astm bronsic, BPOC (bronsita cronica, emfizem)

- ✓ **Monitorizarea evolutiei bolilor pulmonare** si eficacitatii tratamentului
- ✓ **Evaluarea preoperatorie** inainte de interventii chirurgicale
- ✓ **Screening-ul fumatorilor** si al persoanelor expuse la poluare sau substante toxice
- ✓ **Evaluarea capacitatii functionale** in cadrul unor evaluari medicale (medicina muncii, sportivi)
- ✓ **Investigarea simptomelor:** tuse cronica, dificultati de respiratie, wheezing (suieraturi)

6. DUPA EFECTUAREA TESTULUI

- **Rezultatele** vor fi interpretate de medicul specialist si va vor fi comunicate in cel mai scurt timp
- **Puteti relua activitatile normale** imediat dupa test
- **Daca folositi bronhodilatatoare**, le puteti administra dupa finalizarea testului
- In cazuri rare, puteti simti o usoara oboseala sau ameteala - acestea dispar rapid

Interpretarea rezultatelor:

Rezultatele spirometriei sunt comparate cu valorile de referinta (normale) calculate pe baza varstei, inaltimii, greutatii si sexului dumneavoastra. Medicul specialist va evalua:

- Daca functia pulmonara este normala
- Daca exista obstructie (blocaj) a cailor aeriene
- Daca exista restrictie (limitare) a capacitatii pulmonare
- Severitatea eventualelor modificari

■■ PASI URMATORI:

Dupa evaluarea rezultatelor, medicul dumneavoastra va putea:

- Stabili un diagnostic (in cazul in care exista modificari)
- Recomanda tratament adecvat sau ajustari ale tratamentului actual
- Solicita investigatii suplimentare daca este necesar
- Programa controale periodice pentru monitorizare

■ **CONTACT SI REPROGRAMARE:**

Daca aveti intrebari sau doriti sa reprogramati, ne puteti contacta folosind link-ul de management din emailul de confirmare.

■ **Website reprogramare online:**

<https://spirometrie.cardiohelpteam.ro>

(Click pe link pentru a deschide in browser)

■ **Adresa:** Strada Crisanei, nr. 10, etaj 1, Alba Iulia, Judetul Alba

■ **Program:** Conform programarii dumneavoastra

■ ■ **Nota:** Reprogramarea sau anularea se poate face **gratuit** folosind link-ul unic din emailul de confirmare.