



Controlla lo stato di salute dei tuoi polmoni: la spirometria

Cos'è la spirometria?

L'esame spirometrico misura la salute dei polmoni e può essere utilizzato per diagnosticare e monitorare le affezioni polmonari. Durante l'esame dovrai espirare quanta più aria possibile, con la massima forza possibile, in un dispositivo chiamato spirometro. L'esame misura la quantità di aria espirata in totale e la quantità di aria espirata nel primo secondo del test. L'esame è generalmente indolore e richiede meno di 10 minuti.

Devi sottoporerti al test?

Sì, se:

- sei o sei stato un fumatore
- soffri di tosse frequente
- ti viene il fiato corto quando cammini a un'andatura sostenuta
- sei preoccupato per la salute dei tuoi polmoni
- sei già in cura per una malattia polmonare



Cosa succede durante l'esame?

Prima di iniziare, il medico ti mostrerà come soffiare nello spirometro. Potresti dover applicare una clip morbida sul naso per impedire l'emissione di aria dalle narici. Prima di iniziare il test, il medico potrebbe chiederti di inspirare profondamente ed espirare delicatamente nello spirometro. Successivamente, ti verrà chiesto di soffiare nello spirometro almeno tre volte, in ogni caso solitamente non più di 10 volte.

Durante l'esame spirometrico dovrai:

- Inspirare quanto più profondamente possibile e appoggiare le labbra ben aderenti al boccaglio.
- Espirare con tutta la tua forza e quanto più velocemente possibile nello spirometro.
- Continua ad espirare finché i tuoi polmoni si saranno completamente svuotati e il medico ti dirà di fermarti.

Interpretazione dei risultati

Il medico utilizzerà i risultati del tuo esame (FEV1 e FVC) per valutare la funzionalità respiratoria dei tuoi polmoni. Se la quantità di aria che riesci ad espirare nel primo secondo è scarsa, potresti soffrire di un restringimento delle vie respiratorie, probabilmente dovuto ad asma o broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Sei già in cura per asma o BPCO (per esempio utilizzi un inalatore), l'esame spirometrico può essere utilizzato per verificare se la terapia sta aiutando i tuoi polmoni a funzionare nel miglior modo possibile. L'esame può inoltre essere utile per escludere altre affezioni polmonari.

I medici utilizzano dei grafici per esaminare i tuoi risultati mettendoli a confronto con una "misurazione normale". Immagina che 100 persone della tua stessa età, sesso e altezza si siano sottoposte all'esame: utilizzando il grafico, puoi vedere dove si collocano i tuoi risultati all'interno di questo gruppo e, quindi, qual è lo stato di salute dei tuoi polmoni.

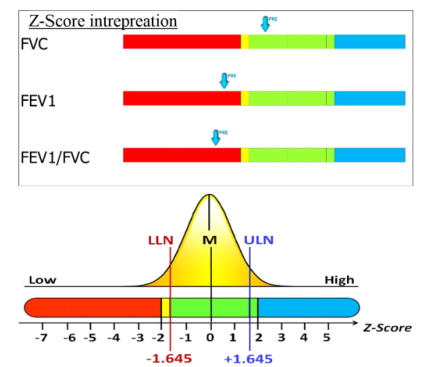
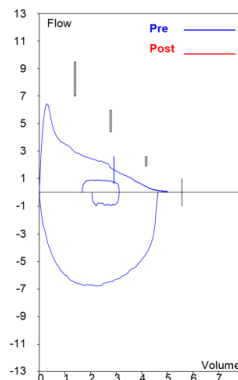
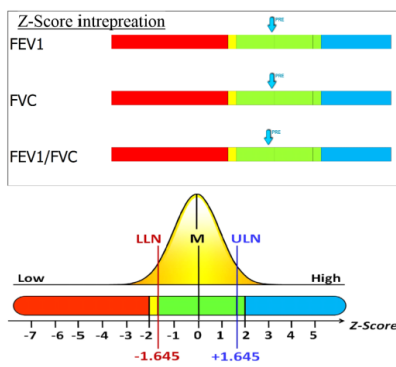
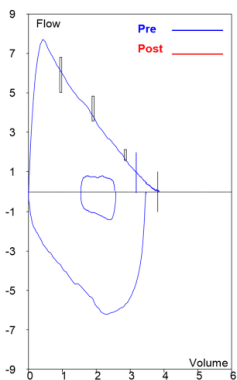


I grafici di crescita polmonare sono stati sviluppati dalla Global Lung Function Initiative utilizzando le informazioni sulla funzionalità polmonare raccolte da persone di tutto il mondo.

Cosa significa questo per i tuoi risultati?

Per ogni persona è stato individuato un range di risultati che viene considerato normale rispetto a età e altezza.

Per esempio, se la tua funzionalità polmonare è risultata normale in base alla tua età, altezza, sesso e origine etnica, il grafico apparirà come raffigurato nell'immagine di sinistra. Tuttavia, se soffri di un'affezione polmonare che richiede una terapia, il grafico potrebbe apparire come raffigurato nell'immagine di destra.



Risultati della spirometria per una persona con funzionalità polmonare normale in base a età, altezza, sesso e origini etniche

Risultati della spirometria per una persona che potrebbe soffrire di un'affezione polmonare che richiede una terapia

Come prepararsi per l'esame?

I risultati del tuo esame possono venire influenzati se, prima del test, svolgi attività come, per esempio, fumare, bere caffè, praticare attività fisica intensa o consumare un pasto molto abbondante.

Se assumi farmaci per un'affezione polmonare, potrebbe venirti chiesto di sospendere l'assunzione per un determinato lasso di tempo prima dell'esame.

Prima di sottoporsi al test, chiedi al tuo medico come devi prepararti.

Possibili problemi durante l'esame

Alcune persone hanno difficoltà ad effettuare le vigorose espirazioni richieste durante il test. Se, durante l'esame, avverti un senso di stanchezza o giramento di testa, chiedi di fermarti per un paio di minuti per riprendere fiato prima di riprovare. Ad alcune persone, l'esame potrebbe provocare il riflesso della tosse. Se questo accade, prova a tossire per liberare il petto prima di riprovare.

Cosa succede se i risultati del test risultano anormali o se viene riscontrata un'affezione polmonare?

Il tuo medico potrebbe chiederti di inalare un farmaco che ti aiuta a respirare, quindi di attendere 10-15 minuti e, infine, di ripetere l'esame. In questo modo, il medico può capire se un eventuale danno ai polmoni è reversibile e se la prescrizione di un inalatore potrebbe migliorare la tua capacità respiratoria.

La tua risposta a questo farmaco, chiamato broncodilatatore, può aiutare il medico anche a stabilire se soffri di asma (che migliora dopo l'uso del broncodilatatore) o di BPCO (in questo caso, il miglioramento è minore).

I risultati del mio esame sono normali: significa che sono sano?

Se in passato hai sofferto di sintomi di tipo asmatico, ma i risultati dell'esame spirometrico sono normali, potresti comunque soffrire di asma.

Se sei un fumatore o sei esposto a sostanze pericolose come polveri, fumi, esalazioni o sostanze chimiche sul luogo di lavoro, e i tuoi risultati sono normali, sei comunque ad alto rischio di sviluppare varie affezioni polmonari e dovresti adottare tutte le precauzioni possibili per proteggere i tuoi polmoni.

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare e puoi ricevere aiuto: chiedi al tuo medico come può aiutarti a rinunciare alla sigaretta. Il sito web della ELF contiene tantissime informazioni e consigli, disponibili in diverse lingue, per smettere di fumare – potrebbe quindi essere un buon punto di partenza.

Devo sottopormi ad altri esami?

L'esame spirometrico è un'importante misura della funzionalità polmonare. In presenza di sintomi variabili (per esempio nel caso dell'asma), potrebbe venirti chiesto di ripetere l'esame in momenti diversi; in questo modo potrai prendere nota dei tuoi risultati e capire quali sono i valori normali per il tuo caso. Se hai un'affezione polmonare in atto, la spirometria potrebbe essere utilizzata per monitorarla. Se il medico ha bisogno di approfondire la tua situazione, potrebbe chiederti di sottoporsi ad altri esami. La spirometria potrebbe anche essere associata ad altre indagini della funzionalità polmonare, per esempio a un test da sforzo o a un test di provocazione bronchiale.



Altre letture

- **Sito web della European Lung Foundation: www.europeanlung.org**
Per maggiori informazioni sulle affezioni polmonari e su come mantenere i polmoni in salute.
- **Sito web di Healthy Lungs for Life: www.healthylungsforslife.org**
Vieni a conoscere la campagna Healthy Lungs for Life e scopri l'importanza di respirare aria pulita, praticare attività fisica e smettere di fumare per la salute dei tuoi polmoni.
- **Global Lung Function Initiative:**
www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative
Scopri la Global Lung Function Initiative, attraverso la quale un gruppo di ricercatori e medici sta elaborando i valori di riferimento per i test della funzionalità polmonare affinché i risultati dei tuoi esami siano precisi, raccogliendo informazioni sulla funzionalità polmonare da persone di tutto il mondo.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) allo scopo di riunire pazienti, pubblico e medici specialisti della respirazione affinché possano contribuire positivamente allo sviluppo della medicina respiratoria. L'ELF si occupa della salute polmonare in tutta Europa e riunisce i principali esperti europei in campo medico per fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare in merito alle patologie polmonari.

Questo materiale è stato originariamente redatto con l'aiuto di Paul Enright, MD, esperto di spirometria della ERS. È stato sottoposto a revisione nel luglio 2018 a cura della Global Lung Function Initiative con l'aiuto di Sanja Stanojevic, PhD e del Professor Graham Hall.