

Spirometria valmistautuminen: ennen tutkimusta

- 2 tuntia ilman tupakointia: Tupakointi on kiellettyä 2 tuntia ennen testiä, sillä se voi huonontaa spirometriatuloksia lisäämällä limaneritystä ja supistamalla pieniä ilmäteitä.
- 2 tuntia ilman voimakasta fyysistä rasitusta: Raskas liikunta voi vaikuttaa keuhkoputkien sileän lihaksen jänteyteen ja vääristää testituloksia.
- 4 tuntia ilman kofeiinipitoisia juomia: Kuten kahvia, teetä ja kolajuomia. Kofeiinin vaikutus voi olla suurimmillaan 45–60 minuuttia nauttimisen jälkeen, ja sen puoliintumisaika on 3.3–3.9 tuntia.
- 4 tuntia välttämällä raskasta ateriaa: Täysi vatsa voi vaikeuttaa hengittämistä ja vaikuttaa testituloksiin.
- 1 päivä ilman alkoholijuomia: Alkoholien nauttiminen voi vaikuttaa spirometriatuloksiin, joten sen käyttöä on vältettävä 24 tuntia ennen testiä.
- 2 viikkoa ilman hengitystieinfektiota: Infektio voi vaikuttaa keuhkojen toimintaan ja vääristää tuloksia.
- Lääkkeet lääkärin ohjeiden mukaan: Keskustele lääkärisi kanssa mahdollisista lääkitysmuutoksista ennen testiä, erityisesti bronkodilataatiokokeeseen liittyen.