

Ali veste kakšna je vaša pljučna funkcija?

Zakaj je pljučno funkcijo potrebno redno meriti?



MERITEV

OPIS

SPIROMETRIJA



Kaj je spirometrija?

Spirometrija je preiskava, pri kateri izmerimo volumen in hitrost izdihanega zraka. Na osnovi teh meritev lahko sklepamo na različne ovire dihanja, npr. zožitev dihalnih poti, ovirano širjenje prsnega koša pri dihanju.

Kakšen je namen rednega merjenja spirometrije?

Glavni namen spirometrije je zgodnje odkrivanje bolezenskega dogajanja v dihalnih poteh. Spirometer, aparat za testiranje pljučne funkcije, lahko bolezen odkrije še preden pacient sam začuti kakršnikoli težavo ali oviranost pri dihanju.

Vsakoletno meritev spirometrije svetujejo: vsem kadilcem, ki kadijo več kot 10 let, vsem kadilcem starejšim od 45 let, tistim, ki so prenehali kaditi znotraj 10 let in kadilcem s kašljem in izmečkom.

SATURACIJA



Kaj je nasičenost kisika v krvi?

Saturacija kisika v krvi pove delež zapoljenosti hemoglobina s kisikom. Pri stodontni nasičenosti je ves hemoglobin v krvi do konca zapoljen s kisikom. Če smo zdravi in normalno dihamo, se v pljučih kri napolni s kisikom praktično do roba – **nasičenost kisika je v arterijski krvi normalno nekje med 95 in 100 odstotki.**

Kakšen je namen rednega merjenja saturacije?

Če je nasičenost nizka že v arterijski krvi, so tkiva slabo preskrbljena s kisikom in bolnik ima lahko hude težave. To se zgodi ob različnih dihalnih stiskah, na primer pri astmi, pljučnici ali pa preprosto pri slabotnih bolnikih, ki ne morejo dobro dihati. **S pulznim oksimetrom lahko vsa ta stanja razmeroma preprosto nadzorujemo in v primeru padca nasičenosti primerno ukrepamo.**

KRVNI TLAK



Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak imenujemo tisti tlak, s katerim stolpec krvi pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo sistolični ("zgornji") krvni tlak, ki ga izmerimo takrat, kadar srce iztisne kri v žilje, in diastolični ("spodnji") krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Izrazimo ga v milimetrih živega srebra (Hg). **O povečanem krvnem tlaku** govorimo, kadar je krvni tlak višji kot **130/85 mm Hg**, bodisi da gre le za večje vrednosti sistoličnega krvnega tlaka oz. diastoličnega krvnega tlaka ali pa za povečanje obeh.

Kakšen je namen rednega merjenja krvnega tlaka?

Povečan krvni tlak je eden od pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Te bolezni so pri nas in v večini razvitih držav glavni vzrok umiranja prebivalstva. **Ob povečanem krvnem tlaku lahko, tveganje za nastanek in razvoj arterijske hipertenzije ter posledičnih bolezni srca in žilja, uspešno zmanjšamo** s slogom življenja, ki mu pravimo zdrav način življenja. Z zdravim načinom življenja ne preprečimo le nastanka arterijske hipertenzije, ampak lahko povečan krvni tlak uspešno zmanjšamo.

SLADKOR V KRVNI



Kaj je sladkor v krvi?

V žilah in srcu kroži v vsakem trenutku približno 5 l krvi. V teh petih litrih krvi telo potrebuje približno eno čajno žličko krvnega sladkorja za običajne aktivnosti. Če imate v krvi več kot čajno žličko sladkorja, potem bo ta dodatni sladkor upočasnil cirkulacijo krvi in povzročil težave.

Kakšen je namen rednega merjenja krvnega tlaka?

Za normalni nivo krvnega sladkorja se na tešče upošteva meja 3,9 - 5 mmol/l. Če imate v svoji krvi preveč krvnega sladkorja, potem imate zelo verjetno tudi preveč inzulina. **Povečan nivo inzulina povzroča:** Povečanje telesne teže, ker inzulin spodbuja hranjenje telesne maščobe. Zmanjšan nivo magnezija v celicah kar zmanjša prožnosti žil in za učinkovito kroženje krvi. Zvečane zaloge natrija v telesu, kar povzroči zadrževanje odvečne vode v telesu, ki povzroča visok krvni pritisk...

Za redno merjenje se lahko dogovorite v PULMOCENTRU, Slovenska c. 38, tel.: 01 7230 812

Delovni čas za stranke: PON, TOR, ČET, PET: 8:00-12:00 in 13:00-15:30, SRE: 10:00-12:00 in 13:00-18:00

