

## Ergospirometria

### Miksi tutkimus tehdään?

Tutkimuksessa seurataan sydämen ja keuhkojen toimintaa rasituksen aikana. Ergospirometriatutkimusta käytetään rasisastman osoittamiseen, epäselvän hengenahdistusoireen syyn selvittelyyn sekä työ- ja toimintakyvyn sekä fyysisen suorituskyvyn arviointiin.

### Miten valmistaudun tutkimukseen?

Ota mukaan

- kuntopyöräilyyn sopivat kevyet housut (esimerkiksi verryttelyhousut)
- lenkkitosutyypiset jalkineet
- naiset voivat ottaa mukaansa väljän T-paidan polkemisen ajaksi. Halutessasi voit ottaa mukaasi myös kaarituettomat liivit, esimerkiksi urheiluliivit.
- lääkelista käytössäsi olevista lääkkeistä

Hoitava lääkärisi päättää lääkkeiden käytöstä ja mahdollisesta lääketauosta ennen tutkimusta. Vältä lyhytvaikutteisia nitroja (Nitro, Nitromex) ja nitrosuihkeita (Dinit) **kaksi tuntia** ennen tutkimusta, mikäli se on mahdollista. Ota yhteyttä tämän ohjeen liitteessä olevaan puhelinnumeroon, jos joudut ottamaan edellä mainittuja lääkkeitä juuri ennen tutkimusta.

Nautintoaineet, ruokailu ja liikunta vaikuttavat sykkeen ja verenpaineen tasoon. Tämän vuoksi sinun tulee olla ennen tutkimusta

- **kaksi tuntia** ilman tupakkaa, nuuskaa, sähkötupakkaa ja muita tupakkatuotteita
- **neljä tuntia** ilman kahvia, teetä, kola- ja muita piristäviä juomia
- **kaksi vuorokautta** ilman alkoholia

Lisäksi

- vältä raskasta ateriala ennen tutkimusta, mutta **älä ole ravinnotta**. Nauti pari tuntia ennen tutkimusta esimerkiksi lasillinen maitoa ja sämpylä.
- vältä voimakasta fyysistä rasitusta tutkimusta edeltävänä päivänä sekä tutkimuspäivänä ja yritä nukkua riittävät yöunet
- tutkimusta ei tehdä hengityselintulehduksen tai muun tilapäisen tulehdussairauden (esimerkiksi flunssa, kuume, kurkkukipu) aikana, eikä ennen kuin paranemisesta on kulunut kaksi viikkoa

- tutkimuksen jälkeen on mahdollisuus käydä suihkussa

## **Miten tutkimus tehdään?**

Aluksi mittaamme pituutesi ja painosi. Kiinnitämme rintakehällesi, raajoihisi sekä selkääsi liimalappuelektrodeja, joilla rekisteröidään sydänsähkökäyrää (EKG) tutkimuksen ajan. Ennen rasitusvaihetta mittaamme sinulta verenpaineen sekä makuulla että istuen ja teemme keuhkojen toimintaa mittaavia puhalluskokeita (spirometria).

Tutkimus suoritetaan yleisimmin polkupyörärasituksena lääkärin valvonnassa väsymystilaan/uupumiseen asti tai kunnes sinulle ilmaantuu sellaisia oireita, jotka pakottavat keskeyttämään kokeen. Rasituksen aikana seuraamme sydänsähkökäyrääsi ja veresi happitasoa, mittaamme verenpainettasi ja kirjaamme mahdolliset oireesi ylös. Hengitystäsi arvioimme kasvoillesi asetettavalla maskilla, joka analysoi hengityskaasuja ja mittaa hengitystilavuuksia. Polkemisaika on keskimäärin kymmenen minuuttia.

Rasituksen jälkeinen palautumisvaihe kestää vähintään kuusi minuuttia, jonka aikana hengityksesi, sydänsähkökäyräsi ja verenpaineesi seuranta jatkuu edelleen. Palautumisvaiheen jälkeen teet vielä spirometriapuhalluksia.

## **Miten kauan tutkimus kestää?**

Tutkimus kestää noin 75 minuuttia.

## **Mistä saan kuulla tutkimustuloksista?**

Tutkimustuloksista kuulet sinua hoitavalta osastolta tai poliklinikalta.

Ohje tarkistettu 26.2.2026