Sleep & Lung Care
RESPIRATORY & SLEEP PHYSICIANS
Bác sĩ chuyên khoa hô hấp và giấc ngủ
Phone (03) 9422 0077 · Fax (03) 9454 9339
reception@sleepandlungcare.com.au · sleepandlungcare.com.au

Epping
Level 2, Suite 4A, 230 Cooper Street, Epping 3076

Brunswick
202 Moreland Road, Brunswick 3056

Doncaster East
105 Blackburn Road, Doncaster East 3109

Braybrook
Tenancy 2, 330 Ballarat Road, Braybrook 3019

Kilmore
75 Powlett Street, Kilmore 3764

Vui lòng đọc trước buổi hẹn
Điều gì sẽ diễn ra, cách chuẩn bị và cần mang theo gì.

Nghiệm pháp đi bộ 6 phút (6MWT)

Ngày: _____ Giờ: _____ Phòng khám: ☐ Epping ☐ Brunswick ☐ Doncaster East ☐ Braybrook ☐ Kilmore

Nghiệm pháp đi bộ sáu phút đo quãng đường quý vị có thể đi bộ trong sáu phút trên bề mặt cứng, bằng phẳng với tốc độ của riêng mình. Nghiệm pháp cho thấy tim, phổi và cơ bắp của quý vị đáp ứng với gắng sức hằng ngày như thế nào. Nó được dùng để đánh giá tình trạng khó thở không rõ nguyên nhân và khả năng gắng sức, kiểm tra xem quý vị có cần oxy hay không và hướng dẫn việc kê đơn oxy, giúp đánh giá tiên lượng ở một số bệnh phổi và tim, và xem quý vị đáp ứng với điều trị ra sao.

Điều gì diễn ra trong quá trình xét nghiệm

- Mạch, mức oxy (bằng đầu dò kẹp ngón tay) và mức độ khó thở của quý vị được ghi nhận khi quý vị nghỉ ngơi.
- Sau đó quý vị đi bộ qua lại dọc theo một lối đi bằng phẳng đã được đánh dấu trong sáu phút, xa nhất có thể với tốc độ của riêng mình. Quý vị có thể đi chậm lại hoặc nghỉ nếu cần, và có thể dừng bất cứ lúc nào. Chuyên viên xét nghiệm chức năng hô hấp bấm giờ và đếm số vòng.
- Mức oxy và mạch của quý vị được theo dõi trong khi đi bộ, và mọi chỉ số được đo lại khi kết thúc. Nếu quý vị dùng oxy, nghiệm pháp được thực hiện cùng với oxy.
- Quãng đường đi được được so sánh với phạm vi dự kiến theo tuổi, chiều cao và giới tính của quý vị.

Trước khi xét nghiệm

- Dùng thuốc như thường lệ, bao gồm cả các bình hít, trừ khi bác sĩ hoặc bộ phận lễ tân của chúng tôi hướng dẫn khác.
- Mặc quần áo thoải mái và giày đi bộ.
- Mang theo dụng cụ hỗ trợ đi lại quý vị thường dùng và bất kỳ loại oxy nào đã được kê đơn cho quý vị.
- Tránh ăn bữa lớn trong 2 giờ và tập thể dục gắng sức trong 1 giờ trước khi xét nghiệm.
- Nếu quý vị cũng được đặt lịch đo hô hấp ký hoặc các xét nghiệm hơi thở khác, hãy làm theo thời gian ngưng bình hít trong hướng dẫn chuẩn bị xét nghiệm chức năng hô hấp của chúng tôi (sleepandlungcare.com.au/vi/respiratory-function-tests).
- Nếu quý vị không khỏe vào ngày xét nghiệm, hãy gọi cho chúng tôi trước khi đến — có thể cần sắp xếp lại lịch xét nghiệm.

Trong ngày xét nghiệm

- Mang theo giấy giới thiệu và thẻ Medicare. Các xét nghiệm chức năng hô hấp được Medicare thanh toán toàn bộ (bulk billed) khi có giấy giới thiệu còn hiệu lực.
- Mang theo danh sách các loại thuốc cùng liều dùng.
- Dự trù 45–90 phút cho buổi khám — hầu hết bệnh nhân làm thêm các xét nghiệm hơi thở khác trong cùng buổi hẹn.
- Báo cho chuyên viên nếu quý vị bị đau ngực, chóng mặt hoặc khó thở nặng trong khi đi bộ — nghiệm pháp sẽ được dừng ngay lập tức.

Kết quả của quý vị

Các xét nghiệm của quý vị được thực hiện bởi chuyên viên xét nghiệm chức năng hô hấp và được một trong các bác sĩ chuyên khoa hô hấp của chúng tôi đọc kết quả. Báo cáo được gửi đến bác sĩ giới thiệu của quý vị trong vòng hai tuần. Nếu bác sĩ gia đình chỉ chuyển quý vị đi làm xét nghiệm, bác sĩ gia đình sẽ xem kết quả cùng quý vị và có thể yêu cầu chúng tôi sắp xếp một buổi khám nếu báo cáo khuyến nghị; nếu quý vị đang khám với một trong các bác sĩ của chúng tôi, kết quả sẽ được thảo luận tại buổi hẹn tiếp theo. Nếu ba tuần sau khi xét nghiệm mà quý vị chưa nhận được tin từ bác sĩ, hãy gọi (03) 9422 0077.

Chi phí, hủy hẹn và thắc mắc

- Các xét nghiệm chức năng hô hấp được Medicare thanh toán toàn bộ (bulk billed) khi có giấy giới thiệu còn hiệu lực — quý vị không phải trả phí xét nghiệm.
- Để thay đổi hoặc hủy lịch hẹn, hãy gọi (03) 9422 0077 trong giờ làm việc (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều). Vui lòng báo trước ít nhất 48 giờ.
- Bản tiếng Anh của hướng dẫn này có trên trang web của chúng tôi và tại quầy lễ tân; nếu có bất kỳ khác biệt nào, bản tiếng Anh sẽ được áp dụng.
- Thắc mắc: (03) 9422 0077. Hướng dẫn đầy đủ trên mạng: **sleepandlungcare.com.au/vi/our-service/6-minutes-walk-test-6mwt**

© 2026 Sleep & Lung Care Pty Ltd. All rights reserved. Not to be copied, reproduced or distributed without written permission.