

## TEST ÖNCESİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

- Aktif bir üst solunum yolu/ boğaz enfeksiyonunuz varsa test yapmayı erteleyin
- Test öncesinde en az 2 saat süreyle ve test boyunca, sigara içmeyin ve sigara dumanına maruz kalmayın
- Test içinde yaklaşık 2 saat boyunca belli aralıklarla nefes örneği vereceksiniz. Teste başlamadan önceki 1 saatten başlayarak test bitene dek uyumanız, uyuklamanız ya da aşırı bir egzersiz yapmanız uygun değildir.
- Endoskopi ya da lavman yapılmışsa, test için 1 ay geçmesi gerekir
- Bir antibiyotik almışsanız **en az 1 ay** geçmesi gerekir.
- Testten önceki 1 haftada: kabızlık için müshil türü bir ilaç, Talcid ya da Rennie gibi alüminyumlu bir antasit ya da magnezyum hidroksit, magnezi kalsine kullanmamış olmalısınız.
- **Teste başlamadan önceki 24 saatte sadece belli şeyler yemenize izin vardır.**

Bunlar: Tavuk (soslu değil, sadece tuz ve karabiber) balık, beyaz ekmek, mümkün olduğunca az yağlı ve soslu (mümkünse hiç) beyaz pirinç pilavı, yumurta. Bu sürede hiçbir şekilde, bir parça bile **sebze ya da meyve** yemeyiniz! Test öncesi gün, yiyeceklerinizi sadece bunlar arasından seçebilirsiniz. “Lifli” yiyeceklerin hepsi test öncesi gün yasaktır. Bu sürede su, kahve ve çay dışında hiçbir şey içmeyiniz. İçeceğinize kesinlikle şeker ve tatlandırıcı koymayınız. Şekerli yiyecekler yasaktır.

- Teste başlamadan önceki 12 saat boyunca ise aç kalmanız gerekiyor. 12 saat hiçbir şey yemeyin ve su dışında bir şey içmeyin.
- Testi günün hangi saatinde yapacağınızın bir önemi olmasa da, 12 saat açlık gerektiğinden sabah başlamanız daha kolay olur.
- Test günü sakız çiğnemeyin.
- Test günü sabahı işiniz bitene dek, gerçekten şart olanlar dışında hiçbir ilaç ya da destek ürün kullanmayın.
- Test öncesinde en az 2 gün kesinlikle probiyotik ya da prebiyotik almayın.

Bu şartları sağlıyorsanız, ofisimizde sibo testini yaptırmak için **0505 758 24 07** numaralı telefonu arayarak randevu alabilirsiniz.