

## SIBO NEFES TESTİ

İnce barsakta bakteri üremesini (SIBO) araştıran bu testin yapılışı, sizin **nefes** örneğinizi birkaç kez ayrı ayrı tüplere almaktan ibarettir

Kit kutusunu alınca ilk iş olarak kutuyu açarak içindekileri kontrol edin. Kit içinde:

- Üfleyip şişirmeniz için ağızlığı bulunan bir plastik “balon”
- 6 adet vakumlu tüp (kapaklarını kesinlikle açmayın ve gevşetmeyin!)
- Bu tüpleri işaretlemek için 6 adet etiket

### TEST ÖNCESİNDE

- 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 yasaklıdır. 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.

## TESTİN YAPILIŞI

- Test tüplerinin kapaklarını sakın açmayın, gevşetmeyin!
- Teste başlamadan önce tüplerin etiketlerinin üzerine hastanın adını, test tarihini ve sırayla örnek alınacak olan tüp numaralarını (1’den 9’a kadar) yazın. Tüplerin üzerine yapıştırın.
- Test kutusunun içinde küçük bir pakette test için içmeniz gereken bir tür sıvı şeker vardır. Bu sıvıyı büyük bir bardağa dökün. Üzerine bir buçuk bardak su doldurun ve iyice karıştırın. Daha sonra içmek üzere bir kenara bırakın.
- Şimdi, diş macunu ya da bir kimyasal kullanmadan sadece fırça ile dişlerinizi fırçalayın. Dilinizi de fırça ile elinizden geldiğince fırçalayın. İşiniz bitince ağzınızı su ile çalkalayıp temizleyin.
- **Şimdi teste geçebiliriz.** Bir elinize kutuda gelen şişirme balonunu, diğer elinize “1” numaralı etiketi bulunan tüpü alın. Tüp vakumludur, hava girmemelidir.

- **Normal nefes alır gibi bir nefes alın. Kesinlikle derin bir nefes olmasın!**
- İçinizden 6'ya kadar sayın. Daha sonra, balonun ağızlığından zorla   flemeden, normal bir biçimde nefesinizi vererek balonu    irin. Balon    tiğıinde, **verdiğiniz nefesin sonuna yaklaşırken**, ağızlığın alt yanındaki yuvaya t    n ağızını yerleştirin. Bu ağızlıkta bulunan çivi t    n tıpasını delerek girecektir. **Bu esnada aynı biçimde nefes vermeye devam edin, böylece balonu sürekli    ik durumda tutun. A ır  ve zorlu   flemeyin.** T    yuvasına oturttuktan sonra, balon    ik vaziyette olarak 2'e kadar sayın ve t    geri  ekin. **T    geri çekinceye kadar yavaşça   flemeye devam ederek balonu daima    ik durumda tutmanız önemlidir.** T    çektik, yani nefes örneğini aldık. Artık balondan ağızımızı çekebiliriz ve balonun s nmesine izin veririz.
- Bu i leimde yapmış olduğumuz şey, nefesimizi tüpe d  arından hava kar   masına engel olarak alabilmektir. Bunun için de tüple nefes örneğini alana kadar, yani t    geri çekene kadar balonu    ik durumda tutmalıyız. **T    iğneye batırıp örnek alana kadar hep hafifçe nefes vermek ve balonu s nd rmemek gerekir. T    çiviye batırmak için verdiğiniz nefesin sonlarına kadar bekleyin. Esas değeri olan, nefesinizin son kısmından alınacak örnektir.**
- Şimdi **derhal**, hazırlam   olduğunuz  ekerli suyu için. (Bunu içtikten sonraki 1,5 saat boyunca su i meyeceksiniz!) Saate bakın. “1” numaralı t   n üstündeki etikete 24 saat esasına göre saati yazın. (09:35 gibi)
-  ekerli suyu içtikten tam 20 dakika sonra “2” nolu tüpe aynı şekilde nefes örneğı alın.
- “2” nolu örnekten tam 20 dakika sonra “3” nolu tüpe örnek alın.
- “3” nolu örnekten tam 20 dakika sonra “4” nolu tüpe örnek alın
- “4” nolu örnekten tam 30 dakika sonra “5” nolu örneğı,
- “5” nolu örnekten de tam 30 dakika sonra “6” nolu tüpe örneğı alın.

Böylece testi tamamlamış oldunuz.

- Tüpleri pıt-pıtlı koruyucu poşete yerleştirin.
- **Lütfen tüm malzemeyi bize geri gönderin(üfleme balonu dahil). Eksik malzeme çıktığında ekstra maliyetle testi tekrarlamamız gerekecektir.**
- Örnek aldığınız kutuyu geri gönderene kadar buz dolabında değil, oda sıcaklığında saklayın