

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αυτό το τεστ αναπνοής δεν πρέπει να πραγματοποιείται σε περιπτώσεις σπάνιας συγγενούς γαλακτοζαιμίας ή πλήρους έλλειψης λακτάσης.

Η εφάπαξ υψηλή πρόσληψη υδατανθράκων δεν αποτελεί πρόβλημα, ακόμα και στην περίπτωση μη διαγνωσμένου διαβήτη. Εάν όμως υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία, η εξέταση θα πρέπει να διενεργείται κάτω από ιατρική επίβλεψη.

1. Είναι το κιτ δειγματοληψίας πλήρες;

Παρακαλούμε ελέγξτε αν το κιτ δειγματοληψίας είναι πλήρες. Κάθε κιτ περιλαμβάνει:

- Οδηγίες δειγματοληψίας
- Ατομικό ιστορικό
- Παραπεμπτικό εξετάσεων
- Πρωτόκολλο εξέτασης
- 5 σωληνάρια με κόκκινα πώματα. **Προσοχή! Μην ανοίγετε τα σωληνάρια!**
- Πλαστικό επιστόμιο υγιεινής (μπλε, μαύρο ή άλλο χρώμα)

- Σετ συλλογής με ασκό και βελόνα
- 25 γρ λακτόζης
- Φάκελο με φυσαλίδες
- Φάκελο επιστροφής

Εάν λείπει ή έχει καταστραφεί οποιοδήποτε από τα προαναφερόμενα, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας και θα σας στείλουμε άμεσα κιτ αντικατάστασης

2. Προετοιμασία εξέτασης

Παρακαλούμε δώστε προσοχή στις ακόλουθες οδηγίες. Οι αποκλίσεις από αυτές τις οδηγίες, μπορεί να οδηγήσουν στο να μην αξιολογηθούν κατάλληλα τα αποτελέσματα της εξέτασης.

Αν δεν είστε βέβαιοι για κάτι, καλέστε την ομάδα της Διαγνωστικής Αθηνών, 210-7777654, Δευτέρα έως Παρασκευή 8.00 π.μ. – 19.00 μ.μ.

Οι αναλύσεις των εκπνεόμενων αερίων θα πρέπει να διενεργούνται **εντός 5 μηνών από την παραλαβή του κιτ δειγματοληψίας** και τα μη χρησιμοποιημένα σωληνάρια δειγματοληψίας θα πρέπει να αποστέλλονται πίσω στο εργαστήριο. Σε περίπτωση υπέρβασης των 5 μηνών καλέστε μας να σας στείλουμε νέα σωληνάρια.

Εάν λαμβάνετε φάρμακα, παρακαλούμε σημειώστε τα παρακάτω:

- Τα αντιβιοτικά πρέπει να έχουν διακοπεί 4 εβδομάδες πριν.
- Η χρήση καθαρτικών θα πρέπει να έχει διακοπεί τουλάχιστον 3 ημέρες νωρίτερα.
- Η λήψη βιταμινών, προβιοτικών και λοιπών συμπληρωμάτων θα πρέπει να διακόπτεται για τουλάχιστον 24 ώρες πριν την εξέταση.
- Εάν είναι δυνατόν, η φαρμακευτική αγωγή του εξεταζόμενου θα πρέπει να λαμβάνεται μετά την εξέταση, αλλιώς να λαμβάνεται 1 ώρα πριν την έναρξη της εξέτασης.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα →



Εάν πρόκειται να πραγματοποιήσετε διάφορα τεστ αναπνοής (π.χ. προκειμένου να διερευνηθεί δυσανεξία στη σορβιτόλη ή στη λακτόζη ή στη φρουκτόζη ή έλεγχος SIBO), το **χρονικό διάστημα μεταξύ των διαφορετικών τεστ πρέπει να είναι τουλάχιστον 2 ημέρες**.

Σε περίπτωση προηγούμενων εξετάσεων του γαστρεντερικού στις οποίες διενεργήθηκε εντερικός καθαρισμός (π.χ. κολονοσκόπηση), το τεστ αναπνοής θα πρέπει να διεξάγεται τουλάχιστον μετά από **4 βδομάδες**.

Το τεστ αναπνοής πρέπει να πραγματοποιείται με **άδειο στομάχι τις πρωινές ώρες**. Δεν πρέπει να καταναλώνεται τροφή **12 έως 16 ώρες** πριν από την έναρξη της εξέτασης και κατά τη διάρκεια της περιόδου της εξέτασης. Επιπλέον, δεν πρέπει να καταναλώνονται αναψυκτικά ή ποτά με ζάχαρη (συμπεριλαμβανομένων των «light» αναψυκτικών).

Μετά το τελευταίο γεύμα που καταναλώσατε, βεβαιωθείτε ότι **δεν καταναλώθηκαν γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο ή άλλα προϊόντα που περιέχουν λακτόζη), φυτικές ίνες, ωμά τρόφιμα και τροφές που προκαλούν φούσκωμα (π.χ. φασόλια, λάχανο ή πράσινα λαχανικά)**. Το κρέας ή το ψάρι καθώς και το ρύζι είναι ιδανικά για το βραδινό γεύμα πριν από τη διεξαγωγή της εξέτασης.

Το **κάπνισμα** και το **μάσημα τσίχλας** πρέπει να διακόπτεται **12 ώρες** πριν.

Δεν επιτρέπεται η χρήση **κόλας για οδοντοστοιχίες** την ημέρα της εξέτασης.

Προγραμματίστε την ημέρα του τεστ ώστε να **αποφύγετε τη σωματική άσκηση**. Θα πρέπει να παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι καθ' όλη τη διάρκεια διεξαγωγής της εξέτασης, αλλά χωρίς να κοιμηθείτε. Η λήψη των δειγμάτων πρέπει να γίνεται πάντα ενώ κάθεστε (και αφού καθίσετε, να περιμένετε τουλάχιστον 1 λεπτό πριν πάρετε το δείγμα).

Το πρωί της εξέτασης πιείτε **1 ποτήρι χλιαρό νερό** για να ξεπλύνετε το έντερο από τυχόν μικρόβια που προκαλούν αέρια.

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, καταγράψτε στο πρωτόκολλο τυχόν **συμπτώματα** που προκύπτουν και την **ώρα δειγματοληψίας** κάθε δείγματος. Αυτές οι πληροφορίες είναι απαραίτητες για την αξιολόγηση της σοβαρότητας του SIBO και την ερμηνεία των μετρήσεων.

Παρακαλούμε να τηρείτε επακριβώς και να καταγράφετε στο πρωτόκολλο τους χρόνους συλλογής. Διαφορετικά, υπάρχει το ενδεχόμενο τα αποτελέσματα των μετρήσεων, να μην μπορούν να ερμηνευθούν αξιόπιστα στο εργαστήριο.



Για να δείτε το **βίντεο** με τις οδηγίες δειγματοληψίας, παρακαλούμε σκανάρετε τον παραπάνω κωδικό QR.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα →



3. Διενέργεια της εξέτασης

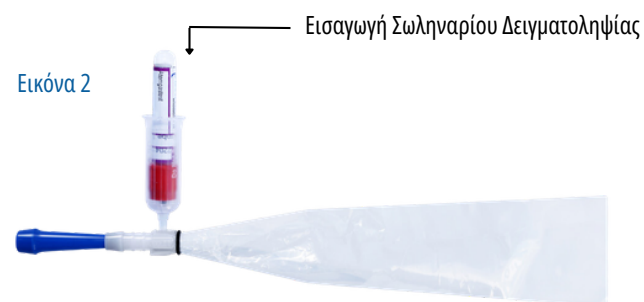
1. Αφαιρέστε τα σωληνάρια δειγματοληψίας και σημειώστε στις ετικέτες των σωληναρίων την ημερομηνία. Τοποθετήστε τα με διαδοχική αρίθμηση (Δείγμα 1 έως 5).

2. Πριν τη λήψη της λακτόζης, πρέπει να μετρηθεί η βασική τιμή των εκπνεόμενων αερίων (Δείγμα 1). Αποσυνεκλώστε το πλαστικό επιστόμιο και τοποθετήστε το στο λεπτό ελεύθερο άκρο του κιτ (όχι αυτό με τον ασκό, όχι αυτό με τη βελόνα), όπως φαίνεται στην **Εικόνα 1**.



3. Τοποθετήστε - χωρίς να πιέσετε - το σωληνάριο δειγματοληψίας με το κόκκινο πώμα στη θήκη δειγματοληψίας, με το πώμα προς τη βελόνα (**Εικόνα 2**).

Προσοχή! Η βελόνα δεν πρέπει να τρυπήσει *ακόμα* το ελαστικό πώμα.



Μην βάζετε το δάχτυλό σας στο εσωτερικό της θήκης
δειγματοληψίας (υπάρχει βελόνα)!

4. Κρατήστε το επιστόμιο με τον ασκό στο ένα χέρι και αφήστε το άλλο χέρι ελεύθερο.

5. Τοποθετήστε το επιστόμιο στο στόμα σας και εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη. Στη συνέχεια εκπνεύστε αργά και συνεχόμενα από το στόμα, φυσώντας τον εκπνεόμενο αέρα μέσα στον ασκό.

6. Χωρίς να απομακρύνετε το στόμα σας και όσο ο ασκός είναι φουσκωμένος, πιέστε αμέσως με το ελεύθερο χέρι σας το σωληνάριο διγματοληψίας στη θήκη, έτσι ώστε η βελόνα που είναι προσαρτημένη εκεί να τρυπήσει το ελαστικό πώμα. Κρατήστε για 2 δευτερόλεπτα πριν απομακρύνετε τη συσκευή από το στόμα σας.

Προσοχή! Η συλλογή του δείγματος γίνεται κατά την εκπνοή. Ο ασκός πρέπει να γεμίζει με τον εκπνεόμενο αέρα. Η επαφή μεταξύ του στόματος και του επιστομίου δεν πρέπει να διακόπτεται.

7. Ανοίξτε το δοχείο με την ελεγχόμενη ουσία της εξέτασης, τη λακτόζη. Διαλύστε το περιεχόμενο σε 300 ml ζεστό νερό. Ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί τελείως η σκόνη. Μπορείτε να ετοιμάσετε το διάλυμα την προηγούμενη μέρα και να το φυλάξετε στο ψυγείο μέχρι να είστε έτοιμοι να το χρησιμοποιήσετε.

8. Τώρα πιείτε το παρασκευασμένο διάλυμα γλυκόζης.
Καταγράψτε την ώρα στο πρωτόκολλο της εξέτασης.

9. Πάρτε τα δείγματα συλλογής αερίων αναπνοής με αριθμούς 2 - 10 στα ακόλουθα χρονικά διαστήματα:

Πάρτε τα δείγματα συλλογής αερίων αναπνοής με αριθμούς 2 - 5 στα ακόλουθα χρονικά διαστήματα:

- **Δείγμα 2:** 30 λεπτά μετά την λήψη του διαλύματος λακτόζης
- **Δείγμα 3:** 60 λεπτά μετά την λήψη του διαλύματος λακτόζης
- **Δείγμα 4:** 120 λεπτά μετά την λήψη του διαλύματος λακτόζης
- **Δείγμα 5:** 180 λεπτά μετά την λήψη του διαλύματος λακτόζης

Για τη λήψη των δειγμάτων, ακολουθήστε τη διαδικασία από το σημείο 3 έως 6.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα ➡

4. Αποστολή των δειγμάτων

Τοποθετήστε όλα τα σωληνάρια δειγματοληψίας στο φάκελο με τις φυσαλίδες. **Προσοχή!** Όταν ο φάκελος κλείσει, δεν μπορεί να ανοίξει ξανά.

Τοποθετήστε το φάκελο με τις φυσαλίδες μέσα στο φάκελο επιστροφής, μαζί με συμπληρωμένα έντυπα (ατομικό ιστορικό και παραπεμπτικό εξετάσεων) και το πρωτόκολλο εξέτασης.

Καλέστε τον **τοπικό αντιπρόσωπο της ACS Courier** και στείλτε το δείγμα στη Διαγνωστική Αθηνών, με χρέωση του παραλήπτη.

Στην περίπτωση που βρίσκεστε **εκτός Ελλάδας** παρακαλούμε **επικοινωνήστε με τη Διαγνωστική Αθηνών** για να σας στείλουμε τα απαραίτητα δελτία επιστροφής και να κανονίσουμε το ραντεβού σας με τον **τοπικό αντιπρόσωπο της DHL / FedEx**.

>> Στείλτε τα δείγματα αμέσως μετά την συλλογή τους
>> Μην στέλνετε τα δείγματα Παρασκευή ή παραμονές αργιών

5. Σημαντική σημείωση

Δοσολογία σε παιδιά

Για παιδιά κάτω των 6 ετών, παρακαλούμε ρωτήστε μας σχετικά με την εξέταση. Διαφορετικά, τα παιδιά λαμβάνουν μέρος μόνο του παρασκευασμένου διαλύματος λακτόζης ανάλογα με το σωματικό τους βάρος. Δείτε τον πίνακα στα δεξιά.

Σωματικό Βάρος	Δοσολογία
15 - 18 Kg	120 ml
18 - 21 Kg	150 ml
21 - 25 Kg	180 ml
25 - 29 Kg	210 ml
29 - 34 Kg	240 ml
35 - 39 Kg	270 ml
≥ 40 Kg	300 ml (όλο το διάλυμα)



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ

Μικροβιολογικό & Ερευνητικό Εργαστήριο

📍 Λ. Μεσογείων 6, Αμπελόκηποι 115 27, Αθήνα

☎ 210 7777654 / 210 7774569

@ info@athenslab.gr

🛒 eshop.athenslab.gr

📖 academy.athenslab.gr

🌐 athenslab.gr

Η ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΜΕ ISO 9001:2015