

WODOROWO – METANOWY TEST ODDECHOWY W KIERUNKU SIBO

PRZEBIEG TESTU:

W trakcie testu należy pobrać 8 próbek powietrza wydychanego. Pierwszą - przed wypiciem substratu (0, Basal), kolejne – w określonych punktach czasowych: po **15, 30, 45, 60, 90, 105 i 120** minutach od wypicia substratu. Oznakowanie na probówkach odpowiada kolejnym punktom czasowym.

ZAWARTOŚĆ PUDEŁKA

- 8 oznakowanych probówek szklanych
- Butelka ze sproszkowanym substratem (odpowiednik laktulozy - lactitol)
- Słomka

OGRANICZENIA TESTU I PRZYGOTOWANIE DO BADANIA*

* na podstawie:

- *Hydrogen and Methane-Based Breath Testing in Gastrointestinal Disorders: The North American Consensus; Am J Gastroenterol. 2017*
- *ACG Clinical Guideline: Small Intestinal Bacterial Overgrowth; Am J Gastroenterol. 2020*
- *European H2-CH4-breath test group. (...) United European Gastroenterol J. 2022*

Test nie powinien być stosowany u osób, które w ciągu 30 dni poprzedzających badanie:

- stosowały antybiotykoterapię,
- miały przeprowadzoną enteroskopię,
- były poddane głębokiemu płukaniu okrężnicy.

PRZED BADANIEM:

- Na tydzień przed badaniem nie stosuj probiotyków, środków przeczyszczających ani leków prokinetycznych (po uzgodnieniu z lekarzem)
- 24 godz. przed badaniem - zalecana jest dieta wyłączająca węglowodany (sugerowane posiłki oparte na jajach, mięsie, rybach, tofu); należy bezwzględnie unikać produktów bogatych w błonnik i łatwo fermentujących – np. roślin strączkowych, kapustnych, cebuli; wyrobów pełnoziarnistych, ciast)
- 12 godz. przed badaniem – nie jedz
- 2 godz. przed badaniem - nie pal (jeśli to możliwe, powstrzymaj się od palenia przez 8 godz.)
- Zarezerwuj ok. 2,5 godziny na przeprowadzenie badania
- Jeśli w dniu badania masz biegunkę – skonsultuj przeprowadzenie testu z lekarzem
- 30 minut przed badaniem – nie wykonuj ćwiczeń fizycznych

W TRAKCIE BADANIA:

- Przed przystąpieniem do badania przepłukaj usta dużą ilością wody
- Nie żuj gumy, nie jedz, nie pij i nie pal, nie podejmuj aktywności fizycznej

PAMIĘTAJ!

Odpowiednie przygotowanie do badania i poprawne jego przeprowadzenie ma istotny wpływ na wiarygodność uzyskanego wyniku.

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU ODDECHOWEGO WODOROWO-METANOWEGO W KIERUNKU SIBO

1. Przygotuj zegarek/stoper/telefon komórkowy – będzie potrzebny do odmierzenia kolejnych punktów czasowych, w których będziesz pobierać powietrze wydychane (w punkcie 0 [basal], po 15, po 30, po 45, po 60, po 90, po 105 i po 120 minutach od wypicia substratu)
2. Upewnij się, że próbówki są umieszczone w odpowiedniej kolejności – 0-15-30-45-60-90-105-120; jest to bardzo ważne, gdyż w trakcie testu będziesz kolejno je wypełniać wydychanym powietrzem
3. Pobieranie próbki powietrza:
 - a. Przygotuj próbkę „0” (Basal), rozpakuj dostarczoną słomkę
 - b. Wykonaj głęboki wdech i zatrzymaj powietrze w płucach na 5-10 sekund
 - c. Odkorkuj próbkę „0” (Basal) i włóż do niej słomkę
 - d. Wydmuchaj powietrze przez słomkę do próbki „0”(Basal), do zaparowania ścianek próbki, nie przestawaj wydychać powietrza do momentu całkowitego wyciągnięcia słomki z próbki
 - e. Niezwłocznie zamknij próbkę – jednak bez wywierania zbytniego nacisku
4. Odkręć butelkę i przygotuj substrat, poprzez rozpuszczenie go w przegotowanej wodzie
 - a. Na butelce zaznaczony jest poziom 250 ml – uzupełnij butelkę wodą do linii
 - b. Zakręć butelkę i wstrząśnij nią, do rozpuszczenia substratu
 - c. Sprawdź, czy poziom płynu pokrywa się z linią na butelce, jeśli nie – uzupełnij odpowiednią ilością wody
5. Jeśli masa ciała badanego nie przekracza 20kg, należy odlać odpowiednią objętość płynu:
 - a. Jeśli masa ciała jest niższa niż 20kg, lecz wyższa niż 16kg – pozostawić 200ml płynu
 - b. Jeśli masa ciała jest niższa niż 16kg, lecz wyższa niż 12kg – pozostawić 150ml płynu

Uwaga! Płyn należy odlewać do innego, czystego naczynia tak, by w razie potrzeby móc go przelać z powrotem do butelki.

6. Wypij przygotowany roztwór w przeciągu 2 minut.
7. Uruchom pomiar czasu.
8. Pobierz kolejne próbki powietrza: po 15, 30, 45, 60, 90, 105 i 120 minutach od rozpoczęcia pomiaru czasu, zgodnie z instrukcją w punktach 3b-3e. Pamiętaj o zachowaniu kolejności wg oznakowania na próbkach.
9. Wskazane jest zapisywanie objawów obserwowanych w trakcie testu – mogą być przydatne w interpretacji wyniku badania przez lekarza/dietetyka:

OBJAW	MINUTA TESTU
wzdęcia	
gazy	
nudności	
wymioty	
dyskomfort w jamie brzusznej	
ból w jamie brzusznej	
biegunka	
Inne (jakie)?:	
.....	

10. Włóż próbki z pozyskanym powietrzem do pudełka, w którym były dostarczone.