

**המכון לגסטרואנטרולוגיה**  
**השירות להפרעות תנועה של מערכת העיכול**  
טלפון: 04-6495748

**הנחיות להכנה לקראת תבחין מימן בנשיפה לבדיקת אי סבילות ללקטוז**

תבחין מימן בנשיפה הינה בדיקה שמטרתה למדוד את מידת הספיגה של פחמימות/סוכרים במעי הדק. כאשר פחמימה/סוכר אינו נספג, הוא עובר פירוק ע"י חיידקים. בין תוצרי הפירוק נוצר גם גז המימן. חלק מהמימן נספג אל זרם הדם וחלק ממנו משתחרר בריאות, ומופיע באוויר הננשף החוצה. באמצעות נשיפה לתוך מכשיר מיוחד ניתן לדגום את ריכוז המימן הננשף.

**מתי מבוצעת הבדיקה?**

בחדש לחסר באנזים לקטאז שתפקידו לפרק את הלקטוז (סוכר החלב) וכך לאפשר את ספיגתו מהמעי. חוסר באנזים זה, ברמות שונות, יכול לגרום לאי סבילות ללקטוז המצוי בחלב ובמוצרי חלב ועקב כך לגרום להופעת תסמינים כמו שלשול, תפיחות בטן או/ו כאבי בטן.

**הכנה לבדיקה**

1. יש להימנע מנטילת אנטיביוטיקה או פרוביוטיקה - 4 שבועות לפני מועד ביצוע התבחין.
2. יש להימנע מביצוע בדיקת קולונוסקופיה (כולל וירטואלית), קפסולה אנדוסקופית, או כל בדיקה אחרת המצריכה ניקוי המעי במשך 4 שבועות טרם ביצוע התבחין.
3. מומלץ להימנע מנטילת תרופות פרוקינטייות (מוטיליום, פראמין, רזולור) או תרופות וחומרים משלשלים מכל סוג כשבוע לפני מועד ביצוע התבחין.
4. יממה טרם ביצוע התבחין מותר לאכול ולשתות רק את הרשום בטבלה:

<b>מה אפשר לאכול ולשתות 24 שעות לפני שמתחילים את הצום</b>
דגנים לא מלאים: אורז, פתיתים, לחם אחיד, פיתה
ירקות מבושלים: תפוח אדמה, קישוא, גזר
שמנים (מעט): קנולה, שמן זית, חמאה, מזולה
חלבונים: עוף, הודו, דגים, שבבי סויה (מתובלים בתבלינים מטה)
תבלינים: מלח, פפריקה מתוקה, כורכום, פלפל שחור
שתיה: מים, תה ללא סוכר

5. יש להקפיד על צום מלא של 12 שעות לפני ביצוע התבחין. ניתן לשתות מים או תה ללא סוכר בלבד עד שעתיים לפני התבחין. מאידך, במידה ובבדיקות קודמות חשת ברע לאחר

- צום של 12 שעות, דווח על כך לרופא המפנה ועדכן את איש צוות המרפאה ביום ביצוע התבחין.
6. בימים לפני הבדיקה יש להמשיך כרגיל נטילה של תרופות קבועות מכל סוג, לרבות PPI's.
7. יש להימנע מעישון החל מהשעה 20:00 בערב לפני יום הבדיקה ועד סיום התבחין.
8. יש להימנע מפעילות גופנית מאומצת כ-12 שעות לפני ביצוע התבחין.
9. אין לשתות אלכוהול 24 שעות לפני מועד ביצוע התבחין.
10. במידה ויש לך חום או קיים חשד שנדבקת בשפעת או בקורונה **אין להגיע לבדיקה.**
- הבדיקה לא תבוצע במקרים אלה.**

### **ביום הבדיקה**

- להגיע למרפאת הפרעות תנועה של מערכת העיכול, בניין 3, קומה 3, חדר 9 במרכז רפואי העמק.
- יש להביא תעודה מזהה וטופס התחייבות (טופס 17) עבור קוד בדיקה - **76507**
- בבוקר הבדיקה יש לצחצח שיניים ולשטוף את הפה עם מי פה מכל סוג שהוא.
- בבוקר יום הבדיקה אין ליטול את התרופות הקבועות, ניתן ליטול אותן תרופות לאחר הבדיקה.

### **מהלך הבדיקה**

בתחילת הבדיקה הנבדק יתבקש לנשוף לתוך פיה חד פעמית המחוברת למכשיר שמודד את ריכוז המימן באוויר הננשף. בהמשך, הנבדק יקבל תמיסה סוכרית לשתיה. לאחר בליעת התמיסה תבוצע מדידה של ריכוז המימן באוויר הננשף כל חצי שעה במשך 3 שעות.

### **במהלך הבדיקה אסור לאכול, לשתות, לעשן, ללעוס מסטיק או טבק.**

ייתכן כי במהלך הבדיקה תחוש בחילה, כאבי בטן, תפיחות והופעת יציאות שלשוליות. תסמינים אלו חולפים לאחר מספר שעות והופעתם חשובה להערכה נכונה של הסיבה לתלונותיך. בתום הבדיקה יבוצע פענוח על ידי רופא גסטרו, ממצאי הבדיקה וההמלצות להמשך טיפול יישלחו לביתך.

### **חשוב לדעת: מהימנות הבדיקה תלויה ביישום הוראות ההכנה שלעיל לכן אנא הקפד על**

### **מילוי הוראות אלה כלשונן!**

בכל שאלה נשמח לעמוד לרשותך בטלפון: 04-6495748

### **בהצלחה!**

\*מטעמי נוחות, המידע נכתב בלשון זכר, אולם הוא מתייחס לשני המינים כאחד.