



BOTATAKO HIDROGENO-ARNASAREN TESTA EGITEKO ARAUAK, BAKTERIOEN GEHIEGIZKO HAZKUNDEA ZEHAZTEKO (LAKTULOSA)

Heste mehean bakterio-floraren ezohiko ugalketa dagoela diagnostikatzen laguntzen duen proba da. Flora bakteriano arruntak mantengai jakin batzuk xurgatzen laguntzen du, eta patologia hori dagoenean aldatzen diren proteina batzuen sintesia errazten du.

PROBA EGITEN DEN EGUNA

- Proba goizez egiten da, AUOko kanpo-kontsulten eraikineko beheko solairuan (013 aretoa)
- Proba baino 24 ordu lehenago, honekin batera doan dieta egin beharko duzu (ikus atzealdea).
- Aurreko gauetik baraurik egon behar duzu (solidoak, likidoak, txikleak, gozokiak barne), gutxienez 10 orduz.
- Joan probara, ahoaren higieze zorrotza egin ondoren.

ZERTAN DATZA PROBA?

- Miaketa-gelan, oinarritzko zehaztapen bat egingo da, eta, horretarako, ahoko batetik putz egin beharko duzu.
- Horren ondoren, probaren ardura duten erizainek ikasten ari garen substratua (laktulosa) emango dizute, uretan disolbatuta, eta gela horretan hartuko duzu.
- Probak irauten duen bitartean, eserita egongo zara, ez duzu jan, edan, ariketa fisiko indartsua egin edo loak hartu behar.
- 20 minuturo, ahoan zehar putz egingo duzu aparatuan. Proba honek 3 orduko iraupena du eta paziente guztiek osorik egiten dute.

OHARRAK

- Gogoratu ez duzula proba egin behar aurreko 4 asteetan antibiotikoa hartu baduzu edo kolonoskopiarako prestatu bazara.
- Gogoratu ez duzula proba egin behar 2 aste lehenago bismuto gatzak hartu baduzu, ez libragarririk, probiotikorik edo prokinetikorik (Cidine®, Levogastro®...) aurreko 7 egunetan.
- Beherakoa izanez gero, proba egingo duten langileei jakinarazi beharko diezu.

ARRISKUAK

- Proba egin bitartean eta/edo hurrengo 24 orduetan, sabeleko mina, beherakoa eta gasak izan ditzakezu.
- Hurrengo egunean erizainaren dei bat jasoko duzu, probaren ondorengo sintomak baloratzeko.
- Harremanetarako telefonoak: zalantzarik izanez gero, deitu 945 00 75 15 telefonora (Luzap. 812139). Ezin baduzu kontsultara joan edo hitzordua aldatu behar baduzu, deitu 945007515 telefonora.



ARNASTUTAKO HIDROGENO-ARNASAREN TESTA EGITEKO DIETA, BAKTERIOEN GAINERAKO

Proba behar bezala egin ahal izateko, komeni da 24 ordu lehenago egitea adierazitako DIETA:

DEBEKATUTAKO ELIKAGAIK:

- Frutak, barazkiak, barazkiak, zerealak, lekaleak.
- Ontziratutako edozein elikagai mota (patatak, pizzak, zizka-mizkak), fruitu lehorrak, gailetak, opil industrialak, pastelak, ogi txigortua, york edo indioilar urdaiazpikoa, etab.
- Ahal dela, gaztak saihestu.
- Ez edan landare- edo zereal-esnerik (soja, oloa, etab.)
- Ez hartu gasdun edo gasik gabeko edaririk eta zukurik, ezta ontziratutako ere
- Ezta Cola Cao, Nesquik edo txokolaterik ere
- Ez jan ez txiklerik ez gozokirik, azukredunak izan zein ez.

ONARTUTAKO ELIKAGAIK:

- Txahala, oilaskoa eta arraina plantxan, goarniziorik gabe.
- Arrautzak (frijituta, egosita edo tortilla frantsesean).
- Urdaiazpiko, ontziratutako gabea
- Banana 1 (hartu goiz erdian edo bazkarian, ez gauean).
- Esne eta jogurt naturalak (ez zaporeenak) azukrerik eta edulkoratzailerik gabe, toleratzen baditu. Kafea baimenduta dago.
- Arroz zuria (ez mikrouhin-labeetarako aurrez prestatutako edalontziak) eta ez integralak, tomate edo tipula, barazki edo bestelako ongarririk gabek
- Gatza eta olio baimenduta daude.

DIETAREN ADIBIDEA

Gosaria	Hamaiketakoa	Bazkaria	Merienda	Afaria
Azukrerik eta edulkoratzailerik gabeko esne edo jogurt naturala.	Banana 1.	Arroz zuri egosia + txahala, oilaskoa edo arraina plantxan..	Urdaiazpiko osasuntsua ebaki eta/edo jogurt naturalean	Arroz zuri egosia + tortilla frantsesa + jogurt naturala