



#### Vaihe 7:

Nyt kun olet saanut ensimmäisen (= lähtötason) näytteen kerättyä, juo laktuloosiliuos ennen kuin jatkat hengitystestiä. Juo koko määrä 5 minuutin sisällä. Älä juo vettä 1 tunnin aikana sen jälkeen kun olet juonut liuoksen. Merkitse henkilötietolomakkeeseen kellonaika, milloin joit liuoksen.



#### Vaihe 8:

Toista vaiheet 2 - 6 jokaisen hengitysnäytteen kohdalla. Käytä putket ja nimitarrat numero 1 - 10 näyteaikataulun mukaisesti.



#### Vaihe 9:

Jätä näytteen sisältävät kuplamuovipussit huoneenlämpöön siihen asti, kunnes olet valmis lähettämään näytteet.

## Lähetysvalmistelut

### Näytteiden lähettämisaikataulu

- Lähetä näytteet mahdollisimman pian. Näytteet on lähetettävä 2 päivän kuluessa keräyksestä.

### Kun olet valmis lähettämään näytteet

- Varmista, että olet merkinnyt seuraavat tiedot:
  - Henkilötietolomake: varmista, että olet täyttänyt lomakkeen.
  - Pro-forma-laskut: Täytä laskulomakkeet (vain EU:n ulkopuoliset maat).
- Valmistele lähetyksesi:
  - Aseta näyteputket kuplamuovipusseihin ja pussit pahvilaatikkoon. Laita mukaan henkilötietolomake.
  - Laita laatikko lähetyspussiin ja lähetä se (ks. Lähetysohjeet).



Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark • Tlf: +45 33 75 10 00

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) • [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)

© Copyright 2022 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for the fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



## Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) Breath Test with Lactulose

FIN

### Testipakettisi, ole hyvä!

Bakteerien liikakasvu SIBO -hengitystesti - Nordic Laboratories - antaa tärkeää tietoa terveyteesi liittyen.

Henkilökohtainen hoitostrategia on lääketieteen tulevaisuutta. Se perustuu yksilölliseen biokemiaan ja geeniperimään liittyviin tietoihin. Tämä testi auttaa sinua hankkimaan objektiivista tietoa itsestäsi sekä luomaan tarkemman hoitostrategian ja toteuttamaan muutoksia, jotka johtavat parempaan terveydentilaan.

Tämä testipakkaus sisältää kaiken, mitä tarvitset näytteenottoon. Lue ohjeet huolellisesti ja seuraa niitä vaihe vaiheelta. Testituloksesi on lääkärin / terapeutin nähtävänä noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun olemme vastaanottaneet näytteen.

Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset tukea testin tekemiseen, voit ottaa yhteyttä 045 1494 777 tai [sh@nordic-labs.com](mailto:sh@nordic-labs.com).

Katso näytteenottovideo (englanniksi): [nordicvms.com/siboENG](http://nordicvms.com/siboENG)

### Tarkista testipaketin sisältö

#### Lähetysmateriaalit

- 1 x laatikko, joka sisältää näytteenottotarvikkeet (säilytä tämä laatikko näytteiden palauttamista varten)
- 1 x lähetysohje
- 1 x henkilötietolomake
- 1 x pehmustettu kirjekuori
- 1 x DHL-pussi
- 1 x DHL-rahtikirja
- 2 x Pro-forma-lasku (vain kun palautus EU:n ulkopuolisesta maasta)

#### Varoitus

- ÄLÄ työnnä sormea keräyslaitteeseen, sisällä on terävä neula.
- ÄLÄ avaa, poista tai irrota näytteenkeräysputkien korkkeja, koska se rikkoo tyhjiön eikä testiä voi enää sen jälkeen suorittaa.
- Tässä testissä käytetään laktuloosia. Testiä ei suositella henkilöille, joilla on ollut allerginen reaktio laktuloosille, eikä diabeetikoille, joiden paastovirtsan glukoosipitoisuus on alle 105 mg/dl, eikä henkilöille, jotka ovat galaktoosi-/laktoosirajoitteisella ruokavaliolla.

Jos jotain puuttuu tai on vanhentunut, otathan yhteyttä +44 15 80 20 16 87 tai [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**HUOM!** Seuraathan näytteenotto-ohjeita huolellisesti, jotta testitulokset saadaan aikataulussa eikä tarvita uusintanäytteitä, joista voi aiheutua lisäkuluja.

#### Näytteenottomateriaalit

- 1 x laktuloosiliuos (10 g)
- 10 x tyhjiöpakattu keräysputki kahdessa kuplamuovipussissa (säilytä pussit näytteiden palauttamista varten)
- 10 x nimitarra
- 1 x muovipussi, jossa on putkenpidike ja EasySampler-keräyslaite. (Muovipussissa kuuluu olla reikä.)

# Valmistelu

Tarvitsemme seuraavat tiedot

- Henkilötietolomake: tarkista, että lomakkeella olevat tiedot ovat oikein ja muokkaa niitä tarvittaessa.

## Ennen näytteenottoa

### 2 - 4 VIIKKOA ENNEN TESTIÄ:

- Odoti vähintään 4 viikkoa ennen hengitystestin tekoa, mikäli olet viime aikoina ollut antibioottikuurilla, sinulla on ollut ripuli, sinulle on tehty kolonoskopia (paksusuolen tähyystys), barium-varjoainetutkimuksia tai barium-suolihuuhteluita.
- Odoti vähintään 2 - 4 viikkoa seuraavien jälkeen: sienilääkkeet, Pepto-Bismol™ tai yrttipohjaiset / luonnon antimikrobiset valmisteet.

### 7 PÄIVÄÄ ENNEN TESTIÄ:

- Älä käytä laksatiiveja (ulostuslääkkeitä), ulostetta pehmentäviä aineita, kuitulisiä tai alumiinia tai magnesiumhydroksidia sisältäviä mahan liikahappoisuutta vähentäviä antasideja.

### 24 TUNTIA ENNEN TESTIÄ:

- Lopeta probioottien (maitohappobakteerien) käyttö 24 tuntia ennen testiä. VOIT syödä seuraavia ruoka-aineita ennen 12 tunnin paaston aloittamista:
  - Uunissa tai pannulla kypsennetty kana, kala tai kalkkuna (vain suolaa ja pippuria), valkoinen leipä (sellaisenaan), höyrytetty valkoinen riisi, kananmunat, kirkas kana- tai lihaliemi (ilman vihannespaloja).
- Voit juoda vain vettä, kahvia tai teetä (ei sokeria, makeutusaineita, maitoa tai kermaa).

### 12 TUNTIA ENNEN TESTIÄ:

- Viimeiset 12 tuntia on paastojakso. ÄLÄ nauti mitään muuta kuin vettä 12 tuntiin ennen testiä ja testin aikana.
- Älä käytä muita kuin välttämättömiä lääkkeitä tai ravintolisiä testin aikana, ellei lääkärisi / terapeuttisi kanssa ole sovittu toisin. Älä syö purukumia tai karkkia äläkä käytä suuvettä ennen kuin testi on tehty.

### YKSI TUNTI ENNEN TESTIÄ:

- ÄLÄ tupakoi (tai altistu tupakansavulle) tuntia ennen hengitystestiä tai sen aikana.
- ÄLÄ nuku tai harrasta raskasta liikuntaa tuntia ennen hengitystestiä tai sen aikana.
- ÄLÄ käytä hammastahnaa.

### Tärkeää

- Ohjeita tulee noudattaa tarkasti. Jos et pysty noudattamaan testin ohjeita, keskustele lääkärin / terapeutin kanssa testistä, joka sopii paremmin tilanteeseesi.
- Älä koskaan lopeta reseptilääkkeitä ilman lääkärin lupaa.
- Jos käytät lääkkeitä tai noudatat ruokavaliota, joka on ristiriidassa tämän testin ohjeiden kanssa, pyydä ensin lisäohjeita lääkäriltäsi / terapeutiltasi.

### Näytteenoton aikataulu

- Testin tekemiseen menee kokonaisuudessaan 3 tuntia.
- Kun olet ottanut lähtötason testin ja juonut laktuloosiliuoksen (ks. Näytteenotto), hengitysnäytteet otetaan 20 minuutin välein koko testijakson ajan. Ajoita näytteenotto ohjeiden mukaan. (Lähtötason testi = hengitysnäyte ennen liuoksen juontia)

## Hengitysnäytteiden keräysaikataulu

Näyte	Näytteen keräysaika
#1 lähtötaso	Ennen laktuloosin juomista
#2	20 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#3	40 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#4	60 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#5	80 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#6	100 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#7	120 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#8	140 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#9	160 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen
#10	180 minuuttia laktuloosin juomisen jälkeen

## Näytteenotto



### Vaihe 1:

Sekoita laktuloosiliuos 230 millilitraan vettä ja anna liueta kokonaan. Odoti, kunnes olet ottanut lähtötason hengitysnäytteen (näyte ennen liuoksen juomista).



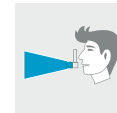
### Vaihe 2:

Ennen kunkin näytteen ottamista kirjoita nimesi ja näytteenottopäivämäärä nimitarroihin sekä numeroi ne yllä olevan näyteaikataulun mukaisesti 1 (=lähtötaso) - 10. Merkitse jokaisen näytteen päivämäärä ja kellonaika myös henkilötietolomakkeeseen.



### Vaihe 3:

Ota käteesi EasySampler-näytteenkeräyslaite ja toiseen käteesi ensimmäinen keräysputki. ÄLÄ työnnä keräysputkea vielä suukappaleeseen. Tämä mitätöi näytteen!



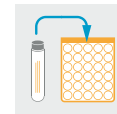
### Vaihe 4:

Hengitä normaalisti sisään ja pidä 5 sekunnin ajan. Sulje sitten suusi tiukasti suukappaleen ympärille ja HENGITÄ ulos normaalisti kunnes muovipussi täyttyy kokonaan (**muovipussissa oleva pieni reikä on tarkoituksellinen**). ÄLÄ PUHALLA.



### Vaihe 5:

Jatka uloshengitystä ja paina näyteputki suukappaleen sivuosaan. Neula puhkaisee putken kalvon ja ilma virtaa täyttämään putken.



### Vaihe 6:

Poista putki 2 sekunnin sisällä kalvon puhkaisemisesta. Voit lopettaa hengittämisen suukappaleeseen. Älä avaa keräysputken korkkia. Aseta putki kuplamuovipussiin. Merkitse kellonaika henkilötietolomakkeeseen sekä putken etikettiin.