

SIBO jeb tievās zarnas baktēriju pāraugšanas sindroma elptests

(SIBO) - kad baktērijas no resnās zarnas, kas ir to dabīgā vide, zarnu motilitātes traucējumu vai zāļu ietekmē, sāk pārvietoties un funkcionēt tievajā zarnā.

Dienu pirms elptesta pacients:

- nedrīkst ēst saliktos ogļhidrātus (pilngraudu produktus, augļus un dārzeņus lielā apjomā, dažādas putras), lietot alkoholu,
- nedrīkst nodarboties ar izteikti augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm.

Elptesta dienā:

- pacientam jāiztīra zobi un jāizskalo mutes dobums ar tam paredzētu dezinficējošu līdzekli.
- pacients nedrīkst ēst, smēķēt, košļāt košļājamo gumiju un lietot citus mentolu saturošus produktus.
- testu var veikt 2h pēc zobu tīrīšanas,
- testa laikā nedrīkst gulēt un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm,

Elptests zarnu mikrobiotas funkcijas noteikšanai aizņem 2,5-3h. Testa sākumā pacients izdzer speciāli sagatavotu cukura šķīdumu. Pēc 15 minūtēm tiek veikti pirmie metāna un ūdeņraža līmeņa mērījumi izelpā. Atkārtoti mērījumi tiek veikti ik pa 15 līdz 30 minūtēm. Testa laikā pacients tiek aicināts īpaši pievērst uzmanību savai pašsajūtai, simptomiem un organisma reakcijām. Ja nepieciešams, testa laikā pacients var lietderīgi izmantot laiku un veikt konsultācijas pie citiem ārstiem un speciālistiem.