

# דף מידע והנחיות למטופל/ת

## תבחין מימן ומתאן בנשימה

### הקדמה

כאשר קיימת בעיה בספיגת סוכרים (פחמימות) במעי הדק, עלולה להיווצר הצטברות סוכר אשר חלקו מתפרק ע"י חיידקי המעיים. מפרוק זה יכול להיווצר גז מימן או מתאן (תלוי בסוג החיידקים במעי). הגז נספג במעי ומשתחרר דרך הריאות בנשיפה. בעזרת מכשיר מדידה מיוחד אפשר למדוד את ריכוז הגזים באוויר הנשיפה. הבדיקה אינה פולשנית, והיא ידידותית לנבדק.

### הכנה לבדיקה

- יש להימנע מנטילת אנטיביוטיקה, פרוביוטיקה או פרביוטיקה 4 שבועות לפני התבחין.
- יש להימנע מביצוע בדיקת קולונוסקופיה (כולל וירטואלית), קפסולה אנדוסקופית, או כל בדיקה אחרת המצריכה ניקוי המעי במשך 4 שבועות טרם ביצוע התבחין.
- מומלץ להימנע מנטילת תרופות פרוקינטיטיות (מוטיליום, רזולור) או תרופות וחומרים משלשלים מכל סוג כשבוע לפני התבחין.
- 24 שעות לפני הבדיקה מותר לאכול ולשתות:**
  - דגנים לא מלאים – אורז לבן, פסטה, פתיתים, לחם אחיד, פיתה, חלה, פתי בר, לחמנייה לבנה
  - חלבונים – עוף, דגים, ביצה, תחליף חלב כגון סויה
  - ירקות מבושלים – תפוח אדמה, בטטה, קישוא, דלעת, דלורית, גזר
  - שמנים – קנולה, שמן זית, חמאה, מזולה, טחינה (1-2 כפות)
  - תבלינים טהורים – מלח, פפריקה מתוקה, כורכום, פלפל שחור (מעט)
  - שתיה – מים, קפה ללא חלב, תה ללא סוכר בלבד
- 24 שעות לפני הבדיקה יש להימנע מ:**
  - דגנים מלאים – כולל מוזלי, גרנולה ודגני בוקר למיניהם
  - חלב ניגר, ומוצרי חלב – לבן, יוגורטים ומעדנים למיניהם, גבינות רכות מכל סוג
  - ירקות ופירות חיים, כולל אבוקדו
  - קטניות
  - אגוזים (כל הסוגים) ופיצוחים
  - מיצים טבעיים ושייקים מכילי פירות
  - מוצרים ממותקים, רטבים מוכנים, קטשופ, דבש, ריבות
- יש להקפיד על צום מלא (שתיה ואכילה) 12 שעות לפני ביצוע התבחין.** במהלך הצום מותר לשתות מים או תה ללא סוכר.

# דף מידע והנחיות למטופל/ת

## תבחין מימן ומתאן בנשימה

### מהלך הבדיקה

1. נושפים לתוך מכשיר מיוחד. לאחר מכן שותים תמיסת סוכר (לקטוז, פרוקטוז וכו' בהתאם להפניית הרופא).
2. לאחר שתיית מנת הסוכר נושפים למכשיר כל 30 דקות עד סיום הבדיקה.
3. הבדיקה עורכת 3 שעות.
4. ייתכנו הרגשת נפיחות בבטן, כאב בטן, שלשולים או בחילה. תופעות אלו הן שכיחות וחולפות תוך זמן קצר.
5. התשובה ניתנת בסיום הבדיקה.

### מידע נוסף שחשוב לדעת

#### 1. אילו מסמכים חשוב להביא?

- הפניה מרופא: הכוללת את סוג הבדיקה, סיבת הבדיקה, מחלות הרקע, ותרופות קבועות שהנך נוטל/ת.
- התחייבות כספית (טופס 17) או אמצעי תשלום אחר.
- תעודת מזהה (תעודת זהות/רישיון נהיגה).

#### 2. למי להתקשר במידה ומתעוררות שאלות?

לבירורים בנושא הבדיקה, ניתן לפנות למעבדה בטלפון 03-6974471 בימים א'-ה'.  
ניתן לפנות גם באמצעות הדואר האלקטרוני לכתובת: [gastro-lab@tlvmc.gov.il](mailto:gastro-lab@tlvmc.gov.il)

#### 3. בירור תוצאות:

ניתן למצוא תשובות לכל בדיקות המעבדה המבוצעות בבית החולים באתר BeWell. בבואך לבדיקה אנא וודא כי פרטיך מעודכנים במערכת כולל טלפון נייד ודואר אלקטרוני.

נשמח לעמוד לרשותך תמיד,  
המעבדה הגסטרואנטרולוגית  
המכון למחלות דרכי העיכול והכבד