

## 氫呼氣試驗前的準備

### 氫呼氣試驗簡介

氫呼氣試驗可以提供有關糖類與碳水化合物（例如乳糖和果糖）在體內消化的情況。此試驗也用來檢測小腸內異常的細菌增長。細菌生長過度可以導致不同的症狀，包括脹氣，腹瀉，打嗝以及腹部絞痛。試驗時長最多三小時。

### 試驗前的準備

**試驗開始四周前**請停止使用抗生素，並且避免任何需要清腸的檢查，例如照大腸鏡。

**試驗開始一周前**請避免使用瀉藥以及大便軟化劑（例如 Colace®, Milk of Magnesia®, Ex-Lax®）或者大便成型劑（例如 Metamucil® 或 Citrucel®）

### 試驗開始三天前

- 您只可攝入以下食物及飲料：普通的白麵包，雞蛋，白米飯，白土豆，烘烤或烤制的雞肉或魚肉，水，以及無添加的咖啡或茶。
- 為了試驗結果的準確，除上述食品外皆不要食用。
- 只可用鹽做調味食品。

### 試驗開始十二小時前

- 試驗前十二小時請不要攝入任何的食物或水。如果試驗預約在早上八點，請於前一晚的八點開始禁食。
- 直至試驗開始的十二小時前，您都可以服用您的日常規定用藥。

### 試驗當天

早上請勿攝入任何食物或飲料。如果您是糖尿病患者且需要胰島素或口服降糖藥，請提前詢問您的醫師關於是否需減少早上的藥物劑量。通常您的胰島素用量會由正常用量減半。從試驗結束至開始進餐前，口服降糖藥通常都會被暫停使用。口服降糖藥通常都會在試驗結束及恢復進餐前暫停使用。

- 試驗開始 2 小時前請刷牙。
- 試驗前請不要進食、飲水、嚼口香糖或煙草、抽煙或吃糖果。