

PREPARO TESTE RESPIRATÓRIO DO HIDROGÊNIO EXPIRADO

1. O QUE É E PARA QUE É REALIZADO O EXAME DE TESTE RESPIRATÓRIO DO HIDROGÊNIO EXPIRADO

O teste respiratório do hidrogênio expirado é um exame que utiliza a medida do hidrogênio na respiração para diagnosticar várias condições que originam sintomas gastrointestinais. Somente as bactérias anaeróbias no cólon são capazes de produzir hidrogênio quando expostas a alimentos não absorvidos, especialmente açúcares e carboidratos e não a proteínas e gorduras.

Normalmente uma pequena quantidade de hidrogênio pode ser produzida a partir da pequena quantidade de alimentos não absorvidos que atinge o cólon. Entretanto, maiores quantidades podem ser produzidas se houver um problema na digestão ou absorção alimentar no intestino delgado, permitindo que uma maior quantidade de alimento não absorvido atinja o cólon.

Grande quantidade de hidrogênio também pode ser produzida quando as bactérias do cólon se movimentam para o intestino delgado, uma condição chamada de supercrescimento bacteriano do intestino delgado (SCBID). Nesta última situação, as bactérias estão expostas ao alimento não absorvido que não teve ainda a chance de atravessar completamente o intestino delgado e ter, então, uma digestão e absorção completa.

O teste é indicado em casos repetitivos ou crônicos de dor abdominal, dispepsia, distensão abdominal, flatulência e diarreia. Todos esses sintomas podem estar associados a diferentes condições médicas, por essa razão, o teste de hidrogênio expirado é usado para verificar a digestão anormal de açúcares e diagnosticar intolerâncias à lactose, à frutose, sacarose, glicose, lactulose ou ao sorbitol. Diagnosticar o SCBID e mapear as situações de crescimento anormal de colônias de bactérias; investigar se há passagem rápida de alimento pelo intestino delgado e possíveis causas.

2. CONDIÇÕES E PREPARO DO EXAME

O exame é realizado em adultos e crianças a partir dos 10 anos de idade (excetuando-se o teste de intolerância à frutose, que não é realizado em menores); Jejum de 8 horas para alimentos e de 2 horas para água (não pode ingerir água com gás);

Não ter usado antibióticos nas últimas 4 semanas;

Evitar alimentos de digestão lenta como feijão, farelos, cereais ricos em fibras,

massa, leite e derivados, 24 horas antes do exame; Não Tomar laxante 24 horas antes do exame; Não fumar 2 horas antes do exame;
Realizar higiene oral;

DIETA:

ALIMENTOS PERMITIDOS: leite de soja, leite e iogurte sem lactose, leite de arroz ou amêndoa; suco de soja; chá; café (SEM AÇUCAR OU ADOÇANTE); manteiga e queijos curados como cheddar, parmesão, brie ou camembert; ovo (quente, cozido, mexido, SOMENTE SAL, NÃO ADICIONAR OUTROS TEMPEROS). Farinhas: macarrão e biscoitos/torradas SEM GLUTEN. Produtos com farinha de milho ou mandioca; quinoa; arroz (SOMENTE SAL, NÃO ADICIONAR OUTROS TEMPEROS); tapioca; macarrão de arroz. Frutas: banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, lima, laranja, tangerina, morango e maracujá. Legumes e verduras: broto de bambu, cenoura, aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abóbora, abobrinha, alface, tomate, espinafre, batata e batata doce. Frango, peixe e carne. (NÃO ADICIONAR OUTROS TEMPEROS EM NENHUM ALIMENTO, EXEMPLO: ALHO E CEBOLA) (SOMENTE SAL). (NÃO COLOCAR AÇUCAR OU ADOÇANTE).

ALIMENTOS PROIBIDOS: pães, bolos, biscoitos ou cereais contendo trigo e centeio, e cereais como xarope de milho. Frutas: Limão, maçã, pera, pêssego, manga, melancia, nectarina, cereja, abacate, sucos naturais, frutas secas, mel, frutose, xarope de milho. Legumes e verduras: aspargo, beterraba, brócolis, couve, alho, alho-poró, quiabo, cebola, couve-flor, ervilha, grão de bico, feijão e lentilha. Gorduras e frituras; refrigerante e água com gás; derivados lácteos; açúcar ou adoçante artificial; doces artificiais.

SUGESTÃO DE ALIMENTOS PERMITIDOS NO:

Café da manhã: leite de soja, leite e iogurte sem lactose, leite de arroz ou amêndoa; suco de soja; chá; ovo (quente, cozido, mexido, SOMENTE COM SAL, NÃO ADICIONAR OUTROS TEMPEROS), tapioca, manteiga e queijos curados como cheddar, parmesão, brie ou camembert; biscoitos/torradas sem glúten. Frutas: banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, lima, laranja, tangerina, morango e maracujá.

Almoço: (alimentos em pequena quantidade) uma porção de frango, peixe ou carne; legumes e verduras cozidas (broto de bambu, cenoura, aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abóbora, abobrinha, alface, tomate, espinafre, batata, batata doce); uma porção de arroz; ovo (quente, cozido ou mexido). Gelatina dietética. Chá;

suco de soja. Frutas: banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, lima, laranja, tangerina, morango e maracujá.

Jantar: (alimentos em pequena quantidade) uma porção de frango, peixe ou

carne; legumes e verduras cozidas (broto de bambu, cenoura, aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abóbora, abobrinha, alface, tomate, espinafre, batata, batata doce); uma porção de arroz; ovo (quente, cozido ou mexido). Gelatina dietética. Chá; suco de soja. Frutas: banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, lima, laranja, tangerina, morango e maracujá.

Não ter utilizado laxantes 24 horas do exame;

Realizar higiene oral;

Não fumar 2 horas antes e nem durante o exame.

3. DOCUMENTOS

Pedido médico original

Documento de identificação pessoal com foto;

4. PROCEDIMENTO

O paciente deverá realizar um bochecho com enxaguante bucal e assoprar no bocal do medidor de hidrogênio. Aguardar 1 minuto. Caso persista acima de 10 ppm no medidor, o paciente deverá realizar o preparo novamente e agendar outra data;

Será oferecida uma solução a ser ingerida. Aguardar 15 minutos e repetir o sopro.

São 4 sopros a cada 15 minutos e 3 sopros a cada 30 minutos. Lembrando que os substratos

que utilizamos são: glicose, frutose, lactose, lactulose, sacarose e sorbitol; conforme solicitação médica e em dias diferentes.

5. DURAÇÃO DO EXAME

O exame tem duração de 2 horas e 30 minutos.

6. APÓS O EXAME

Finalizado o exame, paciente poderá se alimentar como de rotina.

7. CONTRA-INDICAÇÃO

Antecedentes alérgicos a qualquer uma das substâncias utilizadas como componentes do leite e lactulose (para os exames de intolerância à lactose e supercrescimento bacteriano com substrato de lactulose) e frutose (para teste de intolerância a frutose).

Pacientes portadores de intolerância a qualquer um dos substratos utilizados, não são considerados alérgicos e podem ser submetidos ao exame.

7. LOCALIZAÇÃO

A Clínica Prometheus fica localizada no seguinte endereço:

Av. Cons. Rodrigues Alves, 270 – Vila Mariana

04014-000 São Paulo – SP

Temos estacionamento no Local.

8. CONTATO

Fone: (11) 5081-4936