

## ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

### ਲੈਕਟੋਜ਼ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਸਾਹ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਸਾਹ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਸਹੀ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 8-12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ LifeLabs 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ਼ ਚੋਣਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਡੈਸਕ (1-855-412-4495 ਜਾਂ 604-412-4495) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ \_\_\_\_\_ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਵਿਖੇ ਹੈ।

#### ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 8-12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਚਬਾਓ ਜਾਂ ਨਾ ਪੀਓ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਝ ਘੁੱਟਾਂ ਭਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)
- ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ
- ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਚਾਰ (4) ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਟੈਸਟ MSP ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

#### ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ:

ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਲੈਬਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ:

1. ਸਾਹ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੈਂਪਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (ਬੇਸਲਾਈਨ)
2. 50 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈਕਟੋਜ਼ (ਦੁੱਧ ਚੀਨੀ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਮਿੱਠਾ ਘੋਲ ਪੀਓ
3. 60 ਮਿੰਟ (ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਚਬਾਓ) ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸੈਂਪਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
4. ਹੋਰ 60 ਮਿੰਟ (ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਚਬਾਓ) ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸੈਂਪਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਕੱਲ, ਦਸਤ, ਫੁੱਲਣਾ, ਆਦਿ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।