

## Водородный дыхательный тест Hydrogen Breath Test (Russian)

---

### Что такое водородный дыхательный тест?

#### What is a Hydrogen Breath Test?

Это тест на избыточный рост бактерий или непереносимость лактозы, фруктозы или сахарозы. Глюкоза - это сахар, который будет расщеплен бактериями (если они присутствуют) в тонком кишечнике с выделением водорода или газа метана в качестве побочного продукта. Образец дыхания анализируется на содержание водорода или метана, чтобы определить, способны ли вы правильно расщеплять лактозу, фруктозу или сахарозу, или у вас имеется избыточный рост бактерий.

This is a test for bacterial overgrowth, or intolerance to lactose, fructose, or sucrose. Glucose is a sugar that will be broken down by bacteria (if present) in the small bowel with hydrogen or methane gas as a by-product. The breath sample will be analyzed for hydrogen or methane content to determine if you are able to properly break down the lactose, fructose, or sucrose, or if you have bacterial overgrowth.

### Что можно ожидать от водородного дыхательного теста?

#### What can I expect from a Hydrogen Breath Test?

Для этого теста необходимо выпить смесь глюкозы, лактозы, фруктозы или сахарозы в воде. This test requires that you drink a mixture of glucose, lactose, fructose, or sucrose in water.

- **Глюкоза** - это сахар, который будет расщеплен бактериями (если они присутствуют) в тонком кишечнике с выделением водорода в качестве побочного продукта.

**Glucose** is a sugar that will be broken down by bacteria (if present) in the small bowel with hydrogen as a by-product.

- **Лактоза** - это сахар, содержащийся в молоке, который обычно расщепляется в тонком кишечнике. **Lactose** is the sugar found in milk and is normally broken down in the small bowel.

- **Сахароза** - это обычный сахар, содержащийся в таких продуктах, как конфеты. **Sucrose** is a common sugar found in foods such as candy.

После того как вы выпьете раствор, вас попросят подышать в пластиковый пакет. Пробы дыхания берутся каждые 15 минут для взрослых и каждые 30 минут для детей. Образец дыхания будет проанализирован на содержание водорода, чтобы определить, способны ли вы правильно расщеплять лактозу или сахарозу, или у вас наблюдается избыточный рост бактерий. After drinking the solution, you will be asked to breathe into a plastic bag. Breath samples are obtained every 15 minutes for adults, and every 30 minutes for children. The breath sample will be analyzed for hydrogen content to determine if you are able to properly break down the lactose or sucrose, or if you have bacterial overgrowth.

**Тест на глюкозу длится около 2 часов , а тест на лактозу, фруктозу и сахарозу - около 2-3 часов.** Тест проводится в лаборатории физиологии желудочно-кишечного тракта отделения медицинских процедур. **The test for glucose lasts about 2 hours and the test for lactose, fructose, and sucrose lasts about 2-3 hours.** The test is performed in the Gastrointestinal Physiology Laboratory of the Medical Procedure Unit.

### **Как подготовиться к водородному дыхательному тесту?**

#### **How do I prepare for a Hydrogen Breath Test?**

Для успешного прохождения теста следуйте приведенным ниже инструкциям.

Please follow the instructions below to ensure a successful test.

- **За 4 недели до теста: 4 weeks before your test:**
  - Прекратите прием антибиотиков Stop taking antibiotics
  - Прекратите прием препаратов для очистки кишечника Stop taking bowel preps
- **За 2 недели до теста: 2 weeks before your test:**
  - Прекратите принимать "Пепто-Бисмол". Stop taking Pepto-Bismol.
- **За 1 неделю до теста: 1 week before your test:**
  - Прекратите принимать любые слабительные средства  
Stop taking any laxatives
  - Прекратите прием любых препаратов, улучшающих моторику (Реглан, домперидон, эритромицин). Stop taking any motility Medications (Reglan, domperidone, erythromycin)

- **За 2 дня до теста: 2 days before your test:**

Соблюдайте диету с низким количеством углеводов и молочных продуктов.

Цель этой диеты - избегать продуктов, которые могут вызвать газообразование в кишечном тракте в течение 2 дней до проведения теста, так как это может привести к неточным результатам теста. Eat a low carbohydrate and dairy diet. The purpose of this diet is to avoid foods that may produce gas in the intestinal tract for 2 days before your test, as this could cause inaccurate test results.

	<b>Разрешено Allowed</b>	<b>Избегайте Avoid</b>
<b>Зерна/ Крахмал Grains/ starches</b>	Рис, киноа, картофель, овсянка, кукурузные тортильи, попкорн, безглютеновый хлеб/крекеры/макаронные изделия. Rice, quinoa, potato, oatmeal, corn tortillas, popcorn, gluten-free bread/crackers/pasta. Сириал/Хлопья: простые чериос, простые рисовые/кукурузные Чекс/Chex, кукурузные хлопья, Райс Криспис/Rice Krispies. Cereals: plain cheerios, plain rice/ corn Chex, corn flakes, Rice Krispies.	Пшеничные продукты, включая хлеб, макароны, крекеры, печенье, торты, крупы/сириал, мучные лепешки, ячмень рожь Wheat products including bread, pasta, crackers, cookies, cake, cereal, flour tortilla, rye barley
<b>Овощи Vegetables</b>	Болгарский перец (любого цвета), морковь, шнитт-лук/сибирский лук, огурец, баклажан, стручковая фасоль, капуста, салат-латук, оливки, пастернак, шпинат, летний/зимний сквош, цуккини, помидор. Bell peppers (any color), carrots, chives, cucumber, eggplant, green beans, kale, lettuce, olives, parsnip, spinach, summer/winter squash, zucchini, tomato.	Артишок, спаржа, цветная капуста, чеснок, лук-порей, грибы, баклажан/okra, лук/шалот, снежный горох, сахарный горошек. Artichoke, asparagus, cauliflower, garlic, leeks, mushrooms, okra, onion/shallots, snow peas, sugar snap peas.

	<p><b>Ограничьте порцию до ½ чашки:</b> свекла, кабачок, брокколи, брюссельская капуста, кукуруза, фенхель/укроп, зеленый горошек, сладкий картофель.</p> <p><b>Limit to ½ cup portion:</b> beets, butternut squash, broccoli, brussel sprouts, corn, fennel bulb, green peas, sweet potato.</p>	
<p><b>Фрукты</b> <b>Fruit</b></p>	<p>Банан, черника, канталупа/дыня, клюква, виноград, мускатная дыня, киви, лимон, лайм, апельсин, папайя, ананас, гранат, малина, клубника, авокадо</p> <p>Banana, blueberry, cantaloupe, cranberry, grapes, honeydew, kiwi, lemon, lime, orange, papaya, pineapple, pomegranate, raspberry, strawberry, avocado</p>	<p>Яблоко, абрикос, ежевика, вишня, сухофрукты (изюм), грейпфрут, манго, нектарин, груша, персик, слива, чернослив, арбуз.</p> <p>Apple, apricot, blackberry, cherry, dried fruit (raisins), grapefruit, mango, nectarine, pear, peach, plum, prunes, watermelon.</p>
<p><b>Протеины</b> <b>Proteins</b></p>	<p>Мясо, яйца, рыба, тофу, большинство орехов (см. колонку "избегать"), арахисовое масло, миндальное масло.</p> <p>Meat, eggs, fish, tofu, most nuts (see "avoid" column), peanut butter, almond butter.</p>	<p>Фасоль, хумус, эдамаме, кешью, фисташки.</p> <p>Beans, hummus, edamame, cashews, pistachios.</p>
<p><b>Молочные продукты</b> <b>Dairy</b></p>	<p><i>Без лактозы</i> молоко/йогурт/мороженое, рисовое молоко, любой выдержанный или твердый сыр (включая чеддер, проволоне, швейцарский, пармезан, фета, козий и т.д.)</p> <p><i>Lactose free</i> milk/yogurt/ice cream, rice milk, any aged or hard cheese (including cheddar, provolone, swiss, parmesan, feta, goat, etc)</p>	<p>Молоко, йогурт, мороженое, творог, рикотта, сыр, соевое молоко, миндальное молоко</p> <p>Milk, yogurt, ice cream, cottage cheese, ricotta, cheese, soy milk, almond milk</p>

<b>Напитки</b> <b>Beverages</b>	Вода, кофе, чай, напитки без сахара (кристалл лайт, диетические газированные напитки) Water, coffee, tea, sugar-free beverages (crystal light, diet pop)	Обычные газированные напитки и другие напитки с высоким содержанием фруктозного кукурузного сиропа Regular soda and other beverages with high fructose corn syrup
<b>Подсластители</b> <b>Sweeteners</b>	Чистый кленовый сироп, заменители сахара (например, стевия), столовый сахар. Pure maple syrup, sugar substitutes (such as Stevia), table sugar.	Агава, мед, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Agave, honey, high fructose corn syrup.

## Примерные меню: Sample menus:

День 1 Day 1

**Завтрак:** Яичница из 2х яиц и 1 банан.

**Breakfast:** 2 scrambled eggs and 1 banana.

**Ланч/Обед:** салат с курицей-гриль, помидором, огурцом, морковью, фетой, заправка: бальзамический уксус + оливковое масло. **Lunch:** salad with grilled chicken, tomato, cucumber, carrots, feta, balsamic vinegar + olive oil dressing.

**Перекус:** 1 чашка фруктов (например, черники или клубники), небольшая горсть арахиса или миндаля. **Snack:** 1 cup fruit (such as blueberries and strawberries), small handful of peanuts or almonds.

**Обед/Ужин:** Курица-гриль, печеный картофель, ½ чашки брокколи на пару.

**Dinner:** Grilled chicken, baked potato, ½ cup steamed broccoli.

Перекус: 1 чашка попкорна.

**Snack:** 1 cup popcorn.

День 2 Day 2

**Завтрак:** обычные чирис с безлактозным молоком (например, марки Lactaid) или овсянка с корицей и черникой.

**Breakfast:** plain cheerios with lactose-free milk (such as Lactaid brand) or oatmeal with cinnamon and blueberries.

**Ланч/Обед:** сэндвич/бутерброд с индейкой, сыром, салатом-латук и помидорами на безглютеновом хлебе; обычные картофельные чипсы или 1 апельсин.

**Lunch:** sandwich with turkey, cheese, lettuce, and tomato on gluten-free bread; plain potato chips or 1 orange.

**Перекус:** морковь и 1 сырная палочка. **Snack:** baby carrots and 1 cheese stick.

**Обед/Ужин:** лосось на гриле с лимоном, коричневый рис или киноа, соте из цуккини и желтого сквоша. **Dinner:** grilled salmon with lemon, brown rice or quinoa, sautéed zucchini and yellow squash.

Перекус: 1 чашка винограда **Snack:** 1 cup grapes

#### **За один день до теста: One day before your test:**

Не курите и не пользуйтесь электронными сигаретами в течение как минимум 24 часов до теста или в любое время во время теста. **Do not smoke or vape for at least 24 hours prior to the test, or any time during the test.**

#### **В день проведения теста: The day of your test:**

- **Вы не должны ничего употреблять в пищу или пить за 8 часов до теста.**  
You should have **nothing by mouth eight 8 hours before the test.**
- **Не ешьте, не пейте и не курите** до завершения обследования.  
**Do not eat, drink, or smoke** until your examination is completed.
- Это касается любых **жевательных резинок и конфет** .  
This includes any type of **gum or candy.**
- Не спите и не занимайтесь физическими упражнениями по крайней мере в течение 1 часа до прохождения теста или в любое время во время теста.  
**Do not sleep or exercise for at least 1 hour before taking the test or at any time during the test.**

**Обратите внимание:** дыхательные тесты можно проводить в любое время *до* подготовки к колоноскопии, но не в течение четырех (4) недель *после* подготовки к колоноскопии, а также любых других тестов, требующих очистки/подготовки кишечника.

**Please note:** breath tests can be done any time *before* a colonoscopy prep; but not for four (4) weeks *after* a colonoscopy prep, or any test that requires a bowel prep.

## **Могу ли я принять лекарство перед водородным дыхательным тестом?**

### **Can I take my medicine before a hydrogen breath test?**

- Да, принимайте важные лекарства, такие как лекарства для сердца, артериального давления, дыхания или от судорог или припадков, запивая их глотками воды утром перед тестом. Yes, take critical medicines, such as those for your heart, blood pressure, breathing, or seizures, with sips of water on the morning of the test.
- Не принимайте некритические лекарства, включая безрецептурные препараты (без рецепта) и пищевые добавки, если только ваш врач или медсестра не посоветовали вам это. Do not take noncritical medicines, including over-the-counter medicines (non-prescription) and supplements unless your doctor or nurse has advised you to.
- Если вы не можете прийти на прием, позвоните в отдел медицинских процедур по телефону (734) 936-9250 или бесплатному телефону (877) 758-2626.  
If you are unable to keep your appointment, please call the Medical Procedures Unit at (734) 936-9250 or toll-free at (877) 758-2626.

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 06/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2020