

ફેક્શનલ એક્સહેલેડ નાઈટ્રિક ઓક્સાઈડ (FeNO)

તમારા અસ્થમા (દમ)ના સોજના પરીક્ષણની સમજૂતી



તે શું છે?

ફેક્શનલ એક્સહેલેડ નાઈટ્રિક ઓક્સાઈડ (FeNO) એ તમારા શ્વસનનું માપન કરીને અસ્થમા (દમ)નું નિદાન કરવામાં ઉપયોગમાં લેવાતું એક પરીક્ષણ છે. આ પરીક્ષણ સરળ છે અને કરવામાં સહેલું છે, તથા અન્ય નૈદાનિક પરીક્ષણોની સાથે, તમને અને તમારી અસ્થમા ટીમને એ જાણાવી શકે છે કે તમને કયા પ્રકારનો અસ્થમા થયેલો છે.

તે શા માટે અગત્યનું છે?

FeNO તમારા અસ્થમા વિશે વધુ સારી સમજણ વિકસાવવામાં મદદ કરવામાં અને તમારી અસ્થમા ટીમના ટેકા વડે તેને સારી રીતે સંચાલિત કરવામાં ઉપયોગી છે. FeNO પરીક્ષણ તમારા શ્વસનમાર્ગમાંના સોજને માપે છે. જો સોજની સારવાર ન કરવામાં આવે તો તે જીવલેણ હોઈ શકે તેવા અસ્થમાના ડુમલાઓમાં પરિણમી શકે.

તમને કયા પ્રકારનો અસ્થમા છે તે જાણીને તમે આ કરી શકો:

- > તમારી દવાને વધુ સારી રીતે સમજી શકો
- > તમારી દવાઓ ક્યારે સારી રીતે કામ કરી રહી છે તે ઓળખી શકો
- > જીવલેણ હોઈ શકે તેવા અસ્થમાના ડુમલાઓ ટાળી શકો



પરીક્ષણ કેવી રીતે કરવામાં આવે છે

FeNO પરીક્ષણ પુખ્તો અને બાળકો માટે હાથ ધરવું સલામત અને સરળ છે.

તમારે એક ઊંડો શ્વાસ ભરવાનો હશે અને પછી હળવેથી ફિલ્ટર વાળા માઉથપીસ થકી એક નાના પોર્ટેબલ સાધનમાં આશરે 10 સેકન્ડ સુધી શ્વાસ છોડવાનો હશે. આ પરીક્ષણ સ્પાઈરોમેટ્રી અથવા પીક ફ્લો જેવા અન્ય અસ્થમા પરીક્ષણો કરતાં ઘણું વધુ સરળ છે. સાધન તેની સ્ક્રીન ઉપર રીડિંગ (વાંચન) દર્શાવે છે.

પરીક્ષણ માટે તૈયારી કેવી રીતે કરવી

એવી થોડીક બાબતો છે, કે જે તમારે પરીક્ષણથી પહેલાં ટાળવાની કોશિશ કરવી જોઈએ જેથી એ સુનિશ્ચિત કરી શકાય કે પરીક્ષણ અસરકારક હોય:

- > તમારી અપોઈન્ટમેન્ટથી સારા એવા સમય વહેલાં નીકળો અને ઓછામાં ઓછા **1** કલાક પહેલાંથી ભારે શ્રમ વાળી પ્રવૃત્તિથી દૂર રહો
- > તમારા પરીક્ષણથી ઓછામાં ઓછા **1** કલાક પહેલાંથી ધૂમ્રપાન ટાળો
- > તમારા પરીક્ષણથી ઓછામાં ઓછા **1** કલાક પહેલાંથી ગરમ પીણાંઓ, કેફીન અને આલ્કોહોલ ટાળવા જોઈએ
- > પરીક્ષણથી ઓછામાં ઓછા **3** કલાક પહેલાંથી લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી (એટલે કે, પાંદડા વાળી ભાજી, લીક ભાજી, બીટ, લેટસ અને પાલક) જેવા નાઈટ્રેટ પ્રચૂર (વધુ પ્રમાણ ધરાવતા) આહારો ટાળો

તમે પરીક્ષણ પહેલાં તમારી કાયમી દવાઓ સામાન્યપણે લઈ શકો છો. પહેલાંથી લેવાની હોય તેવી કોઈ દવા વિશે અથવા જો ઉપરોક્તમાંથી કોઈ બાબતો પરીક્ષણ પૂર્વે થઈ હોય તો તેના વિશે ક્લિનિશિયનને જાણ હોય તે સુનિશ્ચિત કરશો.



વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરી અહીં મુલાકાત લેશો:

www.asthma.org.uk/advice/diagnosis/tests

FeNO patient leaflet – Gujarati v1 08.04.22

ACCELERATED
ACCESS
COLLABORATIVE