ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨਲ ਐਕਸਹੇਲਡ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ (FeNO)

ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਇਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨਲ ਐਕਸਹੇਲਡ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ (FeNO) ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਦਮੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ, ਹੋਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਮਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

FeNO ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। FeNO ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਮੇ ਦੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਮਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ
- ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।

ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

FeNO ਟੈਸਟ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲਗਭਗ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤੇ ਮਾਉਥਪੀਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋਗੇ। ਦਮੇ ਦੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾਈਰੋਮਿਟਰੀ ਜਾਂ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਡਿਵਾਈਸ ਆਪਣੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ‘ਤੇ ਰੀਡਿੰਗ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

> ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **1 ਘੰਟਾ** ਪਹਿਲਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

> ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **1 ਘੰਟਾ** ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

> ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **1 ਘੰਟਾ** ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

> ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **3 ਘੰਟੇ** ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਰੀ (ਅਜਮੋਦਾ), ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਚੁਕੰਦਰ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਪਾਲਕ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:
www.asthma.org.uk/advice/diagnosis/tests

ACCELERATED ACCESS COLLABORATIVE