

جزوی طور پر بذریعہ سانس باہر نکالی گئی نائٹرک آکسائیڈ (FeNO)

آپ کے دمے کی سوزش کے ٹیسٹ کی
تفصیل بیان کی گئی a



یہ کیا ہے؟

جزوی طور پر بذریعہ سانس باہر نکالی گئی نائٹرک آکسائیڈ (FeNO) آپ کی سانس کی پیمائش کے ذریعے دمے کی تشخیص کے لیے استعمال ہونے والا ٹیسٹ ہے۔ یہ ٹیسٹ کرنے میں نہایت سادہ اور آسان ہے اور، دیگر تشخیصی ٹیسٹس کے ہمراہ، یہ آپ کو اور آپ کی دمے کی ٹیم کو اس بات سے بھی آگاہ کر سکتا ہے کہ آپ کس قسم کے دمے کا شکار

یہ کیوں ضروری ہے؟

- FeNO آپ کو اپنے دمے کے مرض کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دینے اور اپنے دمے کی ٹیم کی معاونت کے ذریعے اس کا نظم کرنے کے سلسلے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ FeNO ٹیسٹ آپ کی (سانس کی) ہوائی گزرگاہوں میں سوزش کی پیمائش کرتا ہے۔ اگر اس سوزش کا علاج نہ کیا جائے تو یہ دمے کے جان لیوا دوروں کا سبب بن سکتا ہے۔
- یہ جان کر کہ آپ کس قسم کے دمے کا شکار ہیں، آپ:
- اپنی دوا کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں
- اس بات کی شناخت کر سکتے ہیں کہ آپ کی ادویات کس وقت بہتر طور پر کام کرتی ہیں
- دمے کے جان لیوا دوروں سے بچ سکتے ہیں۔



FeNO ٹیسٹ کروانا بالغ افراد اور بچوں کے لیے محفوظ اور آسان ہے۔

آپ ایک چھوٹی منقل پذیر ڈیوائس میں تقریباً 10 سیکنڈز تک ایک لمبا سانس لیں گے اور پھر فلٹر شدہ ماؤتھ پیس کے ذریعے آہستگی سے سانس کو خارج کریں گے۔ یہ ٹیسٹ کروانا تنفس پیمائی (spirometry) یا پیک فلو جیسے دمے کے دیگر ٹیسٹوں کے مقابلے میں زیادہ آسان ہے۔ ڈیوائس اپنی اسکرین پر ریڈنگ دکھاتی ہے۔

ٹیسٹ کی تیاری کا طریقہ کار

ٹیسٹ کروانے سے قبل، ٹیسٹ کے مؤثر ہونے کو یقینی بنانے کے لیے، چند چیزیں ہیں جن سے آپ کو اجتناب برتنے کی کوشش کرنی چاہیئے:

- < کافی دیر پہلے نکل جائیں اور اپنی اپائنٹمنٹ سے کم از کم 1 گھنٹہ پہلے کوئی مشقت والا کام نہ کریں
- < اپنے ٹیسٹ سے کم از کم 1 گھنٹہ پہلے سگریٹ نوشی سے اجتناب کریں
- < اپنے ٹیسٹ سے کم از کم 1 گھنٹہ پہلے چائے جیسی ہاٹ ڈرنکس، کیفین، اور الکحل سے احتراز کرنا چاہیئے
- < ٹیسٹ سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے نائٹریٹ سے بھرپور غذاؤں مثلاً پتے والی سبزیوں (جیسے کہ اجمود، گندنا، سرخ چقندر، سلاد کے پتے اور پالک) سے پرہیز کریں



ٹیسٹ سے پہلے آپ اپنی باقاعدہ ادویات معمول کے مطابق لے سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹیسٹ سے پہلے لی گئی کسی بھی دوا یا درج بالا سرگرمیاں سرانجام دینے کی صورت میں آپ کا معالج اس بات سے آگاہ ہو۔