إرشادات جهاز تسجيل مراقبة درجة الحموضة لاسلكيًا

نبذة عن هذا الفحص

الهدف من دراسة درجة الحموضة هذه هو تتبع معدل تكرار ارتداد حمض المعدة إلى المريء أثناء ممارسة أنشطتك اليومية المعتادة، ومعرفة ما إذا كان ذلك يتطابق مع أي أعراض تشعر بها.

- سيستمر فحصك لمدة 72 ساعة.
- تنفصل الكبسولة عن المريء لدى 90% من الأشخاص خلال مدة تتراوح بين 5 و10 أيام، ثم تخرج من الجسم مع التبرز. أما لدى الـ 10% الباقين، فتنفصل الكبسولة في غضون 30 يومًا.
- قد يشعر بعض الأشخاص بوجود شيء عالق في الصدر، وهو أمر ناتج عن الكبسولة. هذا الشعور طبيعي وسيزول بمجرد سقوط الكبسولة في المعدة. وقد يصاحب ذلك انزعاج طفيف لدى البعض.
- **لا تُجرِ تصويرًا بالرنين المغناطيسي (Magnetic Resonance Imaging, MRI) خلال الأيام الثلاثين القادمة.** إذا **دعت الحاجة**، فيمكن للأشعة السينية تحديد ما إذا كانت الكبسولة لا تزال داخل جسمك.

أثناء فحصك

الروتين اليومي

- **لا تتناول أدوية الارتجاع الحمضي أو مضادات الحموضة طوال فترة الفحص.**
- حافظ على روتينك اليومي المعتاد، بما في ذلك الأكل والشرب والعمل وممارسة الرياضة. ولا تمارس أي نشاط بدني شاق.
- تجنب ارتشاف الماء أو أي مشروب آخر بصورة مستمرة.
- احرص على الالتزام بنظامك الغذائي المعتاد قدر الإمكان، مع تجنب تناول الأطعمة الصلبة أو الجافة أو كثيفة القوام (مثل الأرز، أو خبز البيجل، أو زبدة الفول السوداني). تناول لقيمات أصغر وامضغ طعامك جيدًا. كما ينبغي أن يكون الخبز طريًا واللحم مقطعًا إلى قطع صغيرة.
- لا تمضغ العلكة ولا تمتص الحلوى الصلبة.

استخدام جهاز التسجيل

- أبقِ جهاز التسجيل على مسافة لا تتجاوز **10 أقدام** من صدرك في جميع الأوقات.
- إذا انقطعت الإشارة الصادرة من الكبسولة (يُصدر جهاز التسجيل صوت تنبيه ويُظهر عبارة تفيد بعدم وجود إشارة)، قرّب الجهاز أكثر من صدرك لإعادة ضبط الإشارة واستعادتها.
- يمكنك الاستحمام بالدش أو المغطس أثناء فترة الفحص. احرص على وضع جهاز التسجيل في مكان آمن وجاف على مسافة لا تتجاوز 10 أقدام منك. **لا تعرّض جهاز التسجيل للبلل مطلقًا.**
- عند صدور تنبيه انخفاض شحن البطارية، سيُطلق جهاز التسجيل صوت رنين ويُظهر عبارة تفيد بانخفاض طاقة البطارية. ورغم أن هذا الأمر غير مرجح، ينبغي استبدال البطاريات بأسرع ما يمكن؛ وإلا فسيتوقف الجهاز عن العمل خلال ساعة واحدة.
- تأكد من وميض المؤشر الضوئي الأزرق في جهاز التسجيل؛ وإذا توقف عن الوميض، اتصل بمقدم الرعاية الصحية.

أزرار جهاز التسجيل

سجّل وجباتك، وأنشطتك، وأعراضك، وأوقات بدئها وتوقفها باستخدام أزرار جهاز التسجيل.



زر الوجبات: سجّل جميع الوجبات والمشروبات والوجبات الخفيفة بالضغط على زر الوجبات في بداية تناول الوجبة، والضغط عليه مجددًا عند الانتهاء منها.

زر الاستلقاء: اضغط على هذا الزر مرة واحدة عندما تستلقي في الفراش، واضغط عليه مجددًا عند النهوض. سجّل جميع أوقات النهوض والاستلقاء، بما في ذلك الذهاب السريع إلى دورة المياه ليلًا أو الاستلقاء على الأريكة.

زر حرقة المعدة: اضغط على هذا الزر مرة واحدة عندما تشعر بحرقة في المعدة، ولكن تجنب الضغط عليه أكثر من مرة خلال 10 ثوانٍ.

زر العَرَض: _____
اضغط على هذا الزر مرة واحدة في كل مرة تشعر فيها بهذا العَرَض، مع تجنب الضغط عليه أكثر من مرة خلال 10 ثوانٍ.

زر العَرَض: _____
اضغط على هذا الزر مرة واحدة في كل مرة تشعر فيها بهذا العَرَض، مع تجنب الضغط عليه أكثر من مرة خلال 10 ثوانٍ.

لمزيد من المعلومات، شاهد **مقطع الفيديو التوضيحي للمريض بعنوان "كيف يعمل فحص alpHaONE":**
عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة بكاميرا هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي.

يوميات المريض

إذا نسيت الضغط على الزر المخصص لأي من الوجبات أو الاستلقاء أو الأعراض، استخدم يوميات المريض الواردة في الصفحة التالية لتسجيلها.

عند انتهاء فحصك

- بعد انتهاء 72 ساعة، ستظهر على جهاز التسجيل عبارة تفيد باكتمال الفحص، وقد يتوقف الجهاز عن العمل تلقائيًا.
- أعد **جهاز التسجيل ويوميات المريض (في حال استخدامها):**

حضوريًا: أحضرهما إلى مكتب تسجيل الدخول في منطقة انتظار وحدة المناظير. ولا يلزمك التسجيل مرة أخرى.

- أو -

استخدِم صندوق خدمة الطرود المتحدة (United Parcel Service, UPS) مسبق الدفع الذي تسلّمته، وسلّمه إلى **أحد فروع UPS المحلية**
— وليس إلى مكتب خدمة البريد بالولايات المتحدة (United States Postal Service, USPS).

يُرجى إعادتهما في أقرب وقت ممكن حتى يتسنى تزويد طبيبك بهذه المعلومات.

- بعد اكتمال فحصك، يمكنك استئناف تناول أدوية الارتجاع الحمضي ومضادات الحموضة، وفقًا لتعليمات طبيبك.

يوميات المريض

إذا فاتك الضغط على الأزرار المخصصة للوجبات، أو الاستلقاء، أو الأعراض، استخدم هذه اليوميات لتدوين أوقات كل منها.

التاريخ	بداية الوجبة	نهاية الوجبة	بداية الاستلقاء	نهاية الاستلقاء	حرقة المعدة	_____ العَرَض	_____ العَرَض

هذا المورد مُعد لأغراض تقديم المعلومات فقط. تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول رعايتك.

© 2016 – 18 سبتمبر 2026، The Ohio State University Wexner Medical Center

Wireless pH Monitoring Recorder Instructions

About this test

The goal of this pH study is to track how often stomach acid comes up into your esophagus during your normal daily activities and whether it matches any symptoms you have.

- Your test will last 72 hours.
- For 90% of people, the capsule falls off of the esophagus in 5 to 10 days and leaves the body in a bowel movement. For the other 10% of people, it falls off within 30 days.
- Some people may feel like something is stuck in their chest, which is the capsule. The feeling is normal and will go away when the capsule falls off into the stomach. Some people will also have some mild discomfort.
- **DO NOT have an MRI for the next 30 days.** If **needed, an** X-ray can determine if the capsule is still in your body.

During your test

Daily routine

- **Do not take your acid reflux medicine or antacids during the testing period**.
- Keep your usual daily routine, including eating, drinking, working, and exercising. Do not do any high intensity activity.
- Avoid taking constant sips of water or any drink.
- Try to stay close to your normal diet, but avoid eating hard, dry, or bulky food (such as rice, bagels, or peanut butter). Take smaller bites and chew your food well. Bread should be moist and meat cut into small pieces.
- Do not chew gum or suck on hard candy.

Using the Recorder

- Keep the recorder within **10 feet** of your chest at all times.
- If the signal from the capsule is lost (the recorder beeps and displays no signal), move the recorder closer to your chest to reset the signal.
- You may shower or bathe during the test. Keep the recorder in a safe, dry place within 10 feet of you. **Do not get the recorder wet.**
- For a low-battery alarm, the recorder will beep and display low battery. While this is unlikely, replace the batteries as quickly as possible. If not, the recorder will turn off in 1 hour.
- Check that the recorder is blinking blue. If it stops blinking, contact your healthcare provider.

Recorder Buttons

Record your meals, activities, symptoms, and their start and stop times using the recorder buttons.



Meal button: Record all meals, drinks, and snacks by pressing the Meal Button at the start of the meal, and again at the end of the meal.

Supine (lying down) button: Press this button once when you lie down for bed and again when you get up. Record all up and down times, even quick trips to the restroom at night or lying down on the sofa.

Heartburn button: Press this button once when you have heartburn, but do not press more than once in 10 seconds.

Symptom button: _____
Press this button once for each time you have this symptom, but do not press more than once in 10 seconds.

Symptom button: _____
Press this button once for each time you have this symptom, but do not press more than once in 10 seconds.

To learn more, watch **How the alpHaONE test works: Patient Video** by scanning the QR code with your smartphone or tablet camera.

Patient Diary

If you forget to press the button for any meals, lying down or symptoms, use the patient diary on the next page to record these.

When your test is over

- After the 72 hours are over, the recorder will say that the study is complete and may turn off.
- Return **your recorder** and **patient diary (if used)**:

  In Person: Bring it to the check-in desk of the Endoscopy waiting area. You do not need to register again.

  - or -

  Use the prepaid UPS box you were given and bring it to a local **UPS store** — not to a United States post office (USPS).

  Please return these as soon as possible so the information can be given to your doctor.
- After your test is done, you may go back to taking acid reflux medicine and antacids, according to your doctor's instructions.

Patient diary

If you miss pressing the buttons for meals, lying down, or symptoms, use this diary to write down the times for each.

Date	Meal start	Meal stop	Lying down start	Lying down stop	Heartburn	_____ Symptom	_____ Symptom

This resource is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

© 2016 – September 18, 2026, The Ohio State University Wexner Medical Center