वायरलेस pH निगरानी रेकर्डर प्रयोग गर्ने निर्देशनहरू

यो परीक्षणको बारेमा

यो pH परीक्षणको मुख्य उद्देश्य तपाईंको सामान्य दैनिक क्रियाकलापका क्रममा पेटको एसिड कति पटक खानानलीमा फर्किन्छ र त्यसले तपाईंका लक्षणहरूसँग मेल खान्छ कि खाँदैन भनेर निगरानी गर्नु हो।

- तपाईंको परीक्षण 72 घण्टासम्म चल्नेछ।
- 90% मानिसहरूमा, क्याप्सुल 5 देखि 10 दिनभित्र खानानलीबाट आफैं झर्छ र दिसाको माध्यमबाट शरीर बाहिर निस्कन्छ। बाँकी 10% मानिसमा भने यो 30 दिनभित्र छुट्छ।
- केही मानिसहरूलाई आफ्नो छातीमा केही अड्किए जस्तो महसुस हुन सक्छ, जुन त्यही क्याप्सुल हो। यो अनुभूति सामान्य हो र क्याप्सुल झरेर पेटमा पुगेपछि यो आफैं हराएर जानेछ। कसै-कसैलाई हल्का असजिलो पनि महसुस हुन सक्छ।
- **आगामी 30 दिनसम्म म्याग्नेटिक रेजोनेन्स इमेजिङ (Magnetic Resonance Imaging, MRI) नगराउनुहोस्। आवश्यक परेमा,** क्याप्सुल अझै तपाईंको शरीरभित्र छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन एक्स-रे (X-ray) गर्न सकिन्छ।

तपाईंको परीक्षणको क्रममा

दैनिक दिनचर्या

- **परीक्षण अवधिभर आफ्नो एसिड रिफ्लक्सको औषधि (पेटको अम्ल खाना नलीमा फर्किने समस्या) वा एन्टासिडहरू (पेटको अम्ल कम गर्ने औषधि) नखानुहोस्।**
- खाने, पिउने, काम गर्ने र व्यायाम गर्ने लगायतका आफ्ना सामान्य दैनिक दिनचर्यालाई निरन्तरता दिनुहोस्। कुनै पनि धेरै कडा (उच्च तीव्रताको) गतिविधि नगर्नुहोस्।
- पानी वा कुनै पनि पेय पदार्थ पटक-पटक थोरै-थोरै गरी (घुट्को-घुट्को) पिउनबाट बच्नुहोस्।
- आफ्नो सामान्य खानपानलाई नै निरन्तरता दिने प्रयास गर्नुहोस्, तर कडा, सुक्खा, वा भारी/फुल्ने खालका खानेकुराहरू (जस्तै भात, बेगल वा बदामको बटर) खानबाट बच्नुहोस्। सानो गाँस लिनुहोस् र तपाईंको खानालाई राम्रोसँग चपाउनुहोस्। रोटी नरम/ओसिलो हुनुपर्छ र मासुलाई साना-साना टुक्रामा काट्नुपर्छ।
- चुइगम नचपाउनुहोस् वा कडा चकलेट नचुस्नुहोस्।

रेकर्डर प्रयोग गर्ने तरिका

- रेकर्डरलाई सधैँ आफ्नो छातीबाट **10 फिट**को दूरीभित्र राख्नुहोस्।
- यदि क्याप्सुलबाट सिग्नल टुट्यो भने (रेकर्डरले बिप-बिप आवाज निकाल्छ र सिग्नल नभएकोन (no signal) देखाउँछ), सिग्नल पुनः जोड्नका लागि रेकर्डरलाई आफ्नो छाती नजिक ल्याउनुहोस्।
- तपाईं परीक्षणको क्रममा तपाईंनुहाउन सक्नुहुन्छ। रेकर्डरलाई आफूबाट 10 फिटभित्र पर्ने गरी सुरक्षित र सुख्खा ठाउँमा राख्नुहोस्। **रेकर्डरलाई भिज्न नदिनुहोस्।**
- ब्याट्री कम भएको अलार्मको लागि, रेकर्डरले बिप आवाज निकाल्नेछ र low battery (ब्याट्री कम भएको) देखाउनेछ। यस्तो हुने सम्भावना कम भए तापनि, सकेसम्म चाँडो ब्याट्रीहरू बदल्नुहोस्। अन्यथा, रेकर्डर 1 घण्टाभित्र बन्द हुनेछ।
- रेकर्डरमा नीलो बत्ती बलिरहेको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्। यदि बत्ती बल्न रोकियो भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

रेकर्डरका बटनहरू

रेकर्डरका बटनहरू प्रयोग गरेर आफ्नो खाना, गतिविधिहरू, लक्षणहरू र ती सुरु भएको तथा रोकिएको समय रेकर्ड गर्नुहोस् (टिप्नुहोस्)।



खाना (Meal) बटन: खाना खान सुरु गर्दा खाना बटन थिचेर र खाना खाइसकेपछि फेरि थिचेर सबै खाना, पेय पदार्थ र खाजाहरू रेकर्ड गर्नुहोस्।

सुत्ने/पल्टिने (Supine) बटन: सुत्नका लागि ओछ्यानमा पल्टिँदा यो बटन एक पटक थिच्नुहोस् र उठ्दा फेरि थिच्नुहोस्। उठ्ने र पल्टिने सबै समय रेकर्ड गर्नुहोस्, जसमा राति शौचालय जान छोटो समयका लागि उठ्दा वा सोफामा पल्टिँदासमेत यो बटन थिच्नुपर्छ।

मुटु पोल्ने/छाती पोल्ने (Heartburn) बटन: तपाईंलाई छाती/मुटु पोलेको महसुस हुँदा यो बटन एक पटक थिच्नुहोस्, तर 10 सेकेन्डभित्र एक पटकभन्दा बढी नथिच्नुहोस्।

लक्षण बटन : _____
तपाईंलाई यो लक्षण देखिँदा हरेक पटक यो बटन एक चोटि थिच्नुहोस्, तर 10 सेकेन्डभित्र पटकभन्दा बढी नथिच्नुहोस् ।

लक्षण बटन : _____
तपाईंलाई यो लक्षण देखिँदा हरेक पटक यो बटन एक चोटि थिच्नुहोस्, तर 10 सेकेन्डभित्र पटकभन्दा बढी नथिच्नुहोस् ।

थप जान्नका लागि, आफ्नो स्मार्टफोन वा ट्याब्लेटको क्यामेराले QR कोड स्क्यान गरी **आफ्नो स्मार्टफोन वा ट्याब्लेटको क्यामेराले QR कोड स्क्यान गरी How the alpHaONE test works: Patient Video (alpHaONE परीक्षणले कसरी काम गर्छ: बिरामी भिडियो)** हेर्नुहोस्।

बिरामीको डायरी

यदि तपाईंले कुनै खाना, पल्टिएको वा लक्षणहरूका लागि बटन थिच्न बिर्सनुभयो भने, यी कुराहरू टिप्न अर्को पृष्ठमा रहेको बिरामी डायरी प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको परीक्षण समाप्त भएपछि

- 72 घण्टा पूरा भएपछि, रेकर्डरले परीक्षण सम्पन्न भयो भनेर देखाउनेछ र यो बन्द हुन सक्छ।
- **आफ्नो रेकर्डर** र **बिरामी डायरी (प्रयोग गरिएको भए)** फिर्ता गर्नुहोस्:

  व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भई: यसलाई इन्डोस्कोपी प्रतीक्षा कक्ष (Endoscopy waiting area) को चेक-इन डेस्कमा ल्याउनुहोस्। तपाईंले पुनः दर्ता गर्नुपर्दैन।

  - वा -

  तपाईंलाई दिइएको **पहिले नै शुल्क तिरिएको बक्स प्रयोग गर्नुहोस्** र यसलाई स्थानीय **UPS स्टोर**मा लैजानुहोस् - संयुक्त राज्य अमेरिकाको हुलाक कार्यालय (United States Postal Service, USPS) मा होइन।

  कृपया यी सामग्रीहरू जतिसक्दो चाँडो फिर्ता गर्नुहोस् ताकि यसको जानकारी तपाईंको चिकित्सकलाई दिन सकियोस्।
- तपाईंको परीक्षण सकिएपछि, डाक्टरको सल्लाहअनुसार तपाईं फेरि आफ्नो एसिड रिफ्लक्सको औषधि र एन्टासिडहरू खान सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

बिरामीको डायरी

यदि तपाईंले खाना, पल्टिएको वा लक्षणहरूका लागि बटन थिच्न छुटाउनुभयो भने, ती प्रत्येकको समय टिप्न यो डायरी प्रयोग गर्नुहोस्।

मिति	 खाना सुरु	खाना समाप्त	 पल्टिएको सुरु	पल्टिएको समाप्त	 मुटु पोल्ने/ छाती पोल्ने	 _____ लक्षण	 _____ लक्षण

यो स्रोत सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हो। यदि तपाईंलाई आफ्नो हेरचाह सम्बन्धी कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2016 - सेप्टेम्बर 18, 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