

Pareizas sagatavošanās norādījumi kolonoskopijas izmeklējumam

1. Pacientam **trīs dienas** pirms izmeklējuma veikšanas nepieciešams ievērot diētu:

✓ Uzturā **nedrīkst** lietot: ceptu gaļu, desiņas, kā arī citus ceptus, kūpinātus, pikantus ēdienus; sēnes un pākšaugus; augļus un ogas, it īpaši tos, kas satur sēkliņas; svaigus dārzeņus, īpaši ar ādiņu (tomāti, saldie pipari), t.sk. kāpostus; rupjmaizi un svaigus rauga mīklas izstrādājumus; žāvētus augļus; saulespuķu u.c. sēklas; zaļumus; biezpienu; saldumus; alkoholiskos un gāzētos dzērienus.

✓ Uzturā **drīkst** lietot: dažus skābpiena produktus- kefīru, jogurtu bez piedevām, rjaženku, kā arī nelielos daudzumos sieru un sviestu; liesu gaļu bez cīpslām un skrimšļiem, vistas gaļu un liesas gaļas buljonu; baltmaizi (ne svaigi ceptu), makaronus; vārītus kartupeļus; olas; mannā biežputru; doktora desu; no dzērieniem – nesaldinātu tēju, negāzētu ūdeni.

✓ Galvenais nosacījums – ieturēt vieglas maltītes lietojot uzturā pārsvarā šķidrums un viegli sagremojamus pārtikas produktus.

✓ Cukuru, medu un sviestu drīkst uzņemt ļoti mazos daudzumos, tomēr ieteicam izvairīties no to lietošanas uzturā.

✓ Uzņemot uzturu ir nepieciešams ēst bez steigas un pārtikas produktus nepieciešams labi sakošļāt.

Uzmanību!

✓ Pēdējai **ēdienreizei jābūt 18-20 stundas** pirms kolonoskopijas izmeklējuma.

✓ Pārējā laikā līdz izmeklējumam drīkst lietot šķidrums, caurspīdīgus dzērienus: liesas gaļas buljonu, nesaldinātu tēju, negāzētu ūdeni.

Medikamentu lietošana pirms izmeklējuma

✓ Pacienti ar cukura diabētu plānveida medikamentu lietošana jāaskaņo ar savu ģimenes ārstu vai endokrinologu;

✓ Pārtraukt asinis šķidrinošo medikamentu - Aspirīns, Varfarīns, Trombo –ASS, Xarelta, Prodaxa, Plavix u.c. lietošanu, iepriekš saskaņojot ar savu ārstējošo ārstu laika posmu medikamenta lietošanas pārtraukšanai;

✓ Pārtraukt 5-7 dienas pirms plānotā kolonoskopijas izmeklējuma dzelzi saturošo medikamentu lietošanu;

Izmeklējumam sagatavošanās dienā un izmeklējuma dienā ieteicams :

✓ Nelietot urīnu dzenošus līdzekļus jeb diurētiskus;

✓ Nepārtraukt lietot medikamentus, kurus regulāri lieto hronisku slimību ārstēšanai, izņemot iepriekšminētos! zāļu līdzekļus. **Izņēmums:** ja kolonoskopijas izmeklējumu paredzēts veikt vispārējā anestēzijā (ar narkozi), izmeklējuma dienā nelietot asinsspiediena mazināšanai nozīmētos medikamentus.

! **Pirms uzsākt sagatavošanos izmeklējumam**, aptiekā ir nepieciešams iegādāties Jums nozīmēto zarnu tīrīšanas līdzekli, piem., Fortrans, Picoprep, Moviprep, Eziclen (recepšu medikamenti) un to lietot atbilstoši ārstējošā ārsta nozīmētajam, nepieciešamības gadījumā pārlasīt medikamenta lietošanas instrukciju.

! Jāatceras, ka no fekāliju masām labi iztīrītas zarnas ir būtiskākais sekmīga izmeklējuma nosacījums un nav nozīmes veikt kolonoskopijas izmeklējumu, ja zarnas nav tīras.

2. Dienā pirms kolonoskopijas izmeklējuma:

Neplānojiet nekādas aktivitātes sagatavošanās laikā, jo zarnu tīrīšanas līdzekļa iedarbība (caureja jeb šķidra vēdera izeja) var sākties ļoti strauji;

✓ Jārēķinās, ka zarnu tīrīšanas process aizņems vismaz 12 stundas;

✓ Sagatavošanās dienas rītā ieteicams uzņemt ļoti vieglas brokastis un vieglas pusdienas (piemēram: baltmaize ar sviestu, novārīta ola, dzidrns no liesas gaļas pagatavots buljons (bez piedevām, bez zaļumiem), nesaldināta tēja, kefīrs), pēdējai ēdienreizei jābūt 3-4 stundas pirms tiek uzsākta zarnu tīrīšanas līdzekļa lietošana;

✓ Vienu stundu pirms uzsāk zarnu tīrīšanas līdzekļa lietošanu, pārtrauc lietot iekšķīgi lietojamus medikamentus;

✓ Pēdējo zarnu tīrīšanas līdzekļa porciju jāizdzer 6-8 stundas pirms plānotā kolonoskopijas izmeklējuma;

✓ Lietojot zarnu tīrīšanas līdzekli papildus drīkst dzert tikai bezkrāsainus, dzidrus, negāzētus šķidrums (ūdens, negāzēts minerālūdens).

! **Pacientiem, kuriem ceļā uz ārstniecības iestādi jāpavada vairākas stundas**, kolonoskopijas dienā – zarnu tīrīšanas līdzekļa lietošanu jābeidz vismaz **četras stundas pirms** plānotas izbraukšanas.

3. Izmeklējuma dienā

✓ **nedrīkst** ēst;

✓ no rīta var iedzert nedaudz ūdens, bet nepieciešams pārtraukt tā uzņemšanu vismaz 3 stundas pirms izmeklējuma;

✓ pirms kolonoskopijas izmeklējuma uzsākšanas nepieciešams pēdējo reizi iztukšot zarnas tualetē.

Lai atvieglotu izmeklējuma procedūru, pirms izmeklējuma pacientam var tikt pielietoti atbilstoši medikamenti. Pēc šo medikamentu ievadīšanas var rasties miegainība, uzmanības trūkums, samazināta koncentrēšanās spēja, tāpēc 12 stundas pēc izmeklējuma veikšanas aizliegts vadīt transporta līdzekļus, strādāt augstumā vai strādāt ar bīstamam mehānismiem un elektriskām ierīcēm, pieņemt svarīgus lēmumus un parakstīt juridiski saistošus dokumentus. Pacientam pēc izmeklējuma ir nepieciešama pavadošā persona, kura palīdzēs nokļūt līdz mājām un nodrošinās pieauguša cilvēka klātbūtni.

Правила подготовки к КОЛОНОСКОПИИ

1. Пациент за 3 дня до проведения обследования должен соблюдать диету:

- **Нельзя** употреблять в пищу: жаренное мясо, колбаски, а также другие жаренные, копченые и пикантные изделия; грибы и бобовые; фрукты и ягоды, особенно содержащие семечки; свежие овощи, особенно с кожичей (помидоры, сладкий перец и др.) и капусту; чёрный хлеб и свежие изделия из дрожжевого теста; сухофрукты; семечки подсолнечника и др.; зелень; творог; сладости; алкогольные и газированные напитки.
- **Можно** употреблять в пищу: некоторые кисло-молочные продукты- кефир, йогурты без добавок, ряженку, а также в небольших количествах масло и сыр; постное мясо без сухожилий и хрящей, куриное мясо и бульоны из постного мяса; белый хлеб (только не свежеспеченный), макароны, вареный картофель; яйца; манную кашу; докторскую колбасу; из напитков - не сладкий чай, не газированную воду;
- Главное условие – придерживаться легкого питания, используя в пищу в основном жидкие и легко перевариваемые продукты;
- Рекомендуем отказаться от употребления в пищу сахара, меда и масла, хотя в очень маленьких количествах их можно есть;
- Принимая пищу, необходимо хорошо пережевывать продукты питания и не торопиться.

Внимание!

- Последний прием пищи должен быть за **18-20 часов** до обследования.
- В остальное время до обследования можно употреблять жидкую, прозрачную пищу: бульоны из постного мяса, не сладкий чай, не газированную воду.

Прием медикаментов перед обследованием

- Пациентам с сахарным диабетом плановый прием медикаментов необходимо согласовать со своим семейным врачом или эндокринологом;
- Прекратить прием разжижающих кровь препаратов - Aspirīns, Varfarīns, Trombo –ASS, Xarelta, Prodaxa, Plavix, предварительно согласовав со своим лечащим врачом время перерыва в приеме медикамента;
- За 5-7 дней до планируемой колоноскопии прекратить прием препаратов железа;

В день подготовки к обследованию и в день обследования рекомендуется:

- Не употреблять мочегонные средства или диуретики;
- Не прерывать прием медикаментов, которые регулярно принимаются для лечения хронических заболеваний.
Исключения: ранее в тексте упомянутые! лекарства и если колоноскопическое обследование планируется проводить под общей анестезией (наркозом), в день обследования **не принимать медикаменты** для уменьшения артериального давления.

! Перед подготовкой к обследованию приобрести в аптеке назначенное Вам средство для очищения кишечника, например, Fortrans, Picorper, Moviprep, Eziclen (рецептурные медикаменты) и принимать медикамент в соответствии с указаниями лечащего врача, в случае необходимости прочитать инструкцию по применению медикамента.

! Помните, хорошо очищенный от фекальных масс кишечник – основное условие успешного обследования и нет смысла проводить колоноскопию, если кишечник не чист.

2. За день до колоноскопии:

Не планируйте в день подготовки никаких дел, поскольку действие медикамента для очищения кишечника (диарея или частый жидкий стул) может начаться неожиданно;

- Надо учитывать, что процесс очищения кишечника займет минимум 12 часов;
- В день подготовки рекомендуется утром очень легкий завтрак и легкий обед (например: белый хлеб с маслом, вареное яйцо, прозрачный бульон из постного мяса (без добавок и зелени), не сладкий чай, кефир), последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до начала приема средства для очищения кишечника;
- Прием медикаментов внутреннего применения прекратить за час до начала приема средства для очищения кишечника;
- Последнюю порцию средства для очищения кишечника необходимо выпить за 6-8 часов до планируемой колоноскопии;
- Принимая средство для очищения кишечника, дополнительно можно пить только бесцветные, прозрачные, негазированные напитки (вода, негазированная минеральная вода).

! Пациенты, которым предстоит провести в дороге до лечебного учреждения несколько часов в день обследования – прием средства для очищения кишечника необходимо закончить минимум за 4 часа до планируемого выезда.

3. В день обследования:

- нельзя есть,
- с утра можно выпить немного воды, но прекратить прием жидкости минимум за 3 часа до обследования;
- перед началом обследования последний раз желательно очистить кишечник в туалете.

Перед колоноскопией могут быть применены соответствующие медикаменты для облегчения процедуры обследования. После применения данных медикаментов могут возникать сонливость, недостаток внимания и снижение способности концентрироваться, поэтому 12 часов после обследования запрещено управлять транспортным средством, работать на высоте или работать с опасными механизмами и электрическими приборами, принимать важные решения и подписывать юридические документы. Пациенту после обследования необходима сопровождающая персона, которая поможет добраться домой и обеспечит присутствие взрослого человека.