

## Pareizas sagatavošanās norādījumi kolonoskopijas izmeklējumiem

### 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, Xarelto, 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, kuri ir recepšu medikamenti un to lietot atbilstoši ārstējošā ārsta nozīmētajam, nepieciešamības gadījumā pārlasīt medikamenta lietošanas instrukciju.

! Jāatceras, ka no fēču 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 nelielu daudzumu 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 bīstamiem 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.