

# COLONOSCOPY

## إرشادات لمرضى السكري الذين يحضرون لتنظير القولون

فيما يلي المبادئ الإرشادية فقط - أما الأسئلة المحددة أكثر فيمكن التعامل معها من قبل مزود الرعاية الصحية الخاص بك.

عندما تكون مصابًا بمرض السكري، فإن أي شيء يجعلك تغيّر من روتين الوجبات المعتادة يتطلب تخطيطًا خاصًا لإدارة مستويات جلوكوز الدم بأمان.

### أقراص الأنسولين والسكري

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فمن الضروري أن تراقب سكر الدم بشكل متكرر أثناء تفريغ الأمعاء.

1. تناول ½ جرعة المعتادة من الأنسولين أو الأقراص في اليوم الذي يسبق تنظير القولون، عندما تتناول سوائل صافية فقط.
2. لا تتناول أي أدوية للسكري في صباح اليوم المقرر لتنظير القولون. باستثناء ما إذا كنت تتناول الأنسولين فقط، تناول نصف الجرعة المعتادة من الأنسولين طويل المفعول في الصباح.
3. تحقق من مستويات السكر في الدم في المنزل قبل تناول جميع الوجبات، وقبل موعد النوم وفي صباح يوم الفحص. تحقق إذا كانت لديك مخاوف أو إذا ظهرت عليك أعراض ارتفاع أو انخفاض مستوى جلوكوز الدم.

### نصائح لتنظير القولون

1. اطلب تحديد موعد تنظير القولون في وقت مبكر من اليوم بحيث يمكنك تناول الطعام بعد ذلك وتناول الدواء في أقرب وقت ممكن.
2. تحقق من مستوى الجلوكوز في الدم قبل كل الوجبات وفي وقت النوم وفي اليوم الذي يسبق اليوم المقرر لتنظير القولون.
3. تحقق من مستوى جلوكوز الدم في أي وقت لديك مخاوف أو إذا ظهرت عليك أعراض ارتفاع أو انخفاض مستوى جلوكوز الدم.
4. أحضر معك جهاز قياس الجلوكوز في الدم وشرائط الفحص وعلاج انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم ووجبة خفيفة في اليوم المقرر لإجراء تنظير القولون. لا تتناول أية أطعمة صلبة قبل تنظير القولون وتوقف عن تناول جميع السوائل قبل ساعتين من تنظير القولون.

# COLONOSCOPY

## خيارات الأطعمة السائلة الصافية:

- حدد هدفك نحو 3 خيارات نشوية أو 45 غم كربوهيدرات في الوجبات و 1-2 خيارات نشوية أو 15-30 غم كربوهيدرات في الوجبات الخفيفة
- تجنب الأطعمة الحمراء أو التي تحتوي على صبغة حمراء ( ) نكهات الكرز أو التوت أو العنب).

## عينة من الأطعمة لا تحتوي على كربوهيدرات

- حساء خالٍ من الدهن أو مرققة أو حساء مركز
- حساء خالٍ من الدهن أو مرققة أو حساء مركز
- صودا دايت صافية
- شاي أو صودا غير محلاة أو
- دايت
- قهوة
- مياه منكهة

## وجبة نموذجية:

وجبة الإفطار (3)	وجبة الغداء (3)	وجبة العشاء (3)
عصير تفاح أو عنب أبيض (كوب 1/2)	حساء مركز (كوب 1)	حساء مركز (كوب 1)
جيلي مُحلى سادة (كوب 1/2)	جيلي مُحلى سادة (كوب 1/2)	جيلي مُحلى سادة (كوب 2)
شاي بالليمون	شراب ليمون بنز هير	شراب ليمون بنز هير دايت