

COLONOSCOPY

تعليمات تفريغ الأمعاء

هام جداً!

اتبع هذه التعليمات لتنظيف البراز (الغايط) من القولون. اتباع هذه التعليمات بحرص سيحقق أفضل النتائج. إذا لم يتمكن الطبيب من رؤية الجزء الداخلي من القولون لديك بوضوح بسبب عدم تنظيفه جيداً، فلن يحقق الفحص الفائدة المرجوة ومن الممكن أن يتم تفويت أشياء مهمة جداً. سوف تضطر لإعادة الفحص في وقت آخر. تزداد مخاطر الفحص إذا لم يكن القولون نظيفاً.

يمكن أن يزودك طبيب تنظير القولون بإرشادات مختلفة لتفريغ الأمعاء. يرجى اتباع هذه الإرشادات إذا كانت مختلفة عما هو موضح أدناه.

الخطوة 1. قبل أسبوع واحد من تنظير القولون الخاص بك: لا تأكل الذرة، أو بذور الكتان/الخشخاش/السهم أو المكسرات أو زيوت الأسماك أو الأدوية التي تحتوي على الحديد، بما في ذلك الفيتامينات المحتوية على الحديد.



الخطوة 2. قبل بضعة أيام من تنظير القولون الخاص بك: اذهب إلى الصيدلية واشترِ المليّنات الخاصة التالية: لن تحتاج لوصفة طبية لأصرف هذه الأدوية، ولكن قد يتم الاحتفاظ بها خلف طاولة الصيدلية. استفسر من الصيدلاني. (قد يقترح طبيبك مليّنات مختلفة عن تلك المذكورة أدناه. يُرجى اتباع إرشادات الطبيب.)

• 2 قرص Dulcolax (ويُدعى أيضاً بيساكوديل) 5 مغم



• إبريق 4 لتر مستحضر Lyte (Golytely أو Colyte أو PegLyte أو Klean-Prep) - هذا مسحوق يُذوّب في إبريق ويخلط فيما بعد بالماء. هذه هي التوصيات الأكثر شيوعاً.



• قد يطلب منك طبيبك استخدام مليّن آخر مثل Pico-Salax أو Bi-PegLyte كبديل لأدوية Lyte المذكورة أعلاه. وهذه تتطلب كمية أقل من السائل. استخدم المليّن الذي يوصي به طبيبك.

• قد يُعاني بعض الأشخاص من مشكلة الغثيان عند أخذ المليّنات. ويُمكنك عندئذ تناول دواء مُضاد للغثيان، مثل Gravol. سيعرض لك الصيدلاني الخيارات في هذا الشأن.



COLONOSCOPY

الخطوة 3. اليوم السابق لتنظير القولون الخاص بك

- لا تتناول أي أطعمة صلبة حتى يتم الانتهاء من تنظير القولون.
- لا تشرب أية سوائل صافية قبل ساعتين من موعد تنظير القولون. وهي السوائل الرائقة التي يُمكنك المشاهدة من خلالها. انظر "السوائل المناسبة" المدرجة أدناه. يمكنك تناول القهوة أو الشاي مع مادة مُحلية ولكن بدون حليب أو مبيض.
- حاول أن تشرب كأس واحدة من السوائل الصافية كل ساعة طوال فترة استيقاظك.
- اخط المليّن السائل حسب الإرشادات. قد تضطر إلى الاحتفاظ به في الثلاجة لكي يبقى باردًا. يعتقد كثير من الناس أن مذاقه أجود إذا كان باردًا.



الأطعمة والسوائل غير المناسبة:

- × تجنب الخبز أو الحبوب أو الأرز
- × الحساء بدون قطع الطعام
- × تجنب اللحوم أو الأسماك أو الدواجن أو الطعام البحري
- × تجنب الفاكهة أو الخضار
- × تجنب الحليب أو مشتقات الحليب
- × تجنب المشروبات **الحمراء** أو **الزرقاء** أو **الأرجوانية**
- × تجنب المشروبات الكحولية

السوائل المناسبة:

- ✓ الحساء الصافي
- ✓ عصير التفاح، عصير العنب الأبيض
- ✓ عصير التوت الأبيض
- ✓ مشروبات الطاقة Gatorade أو Powerade الصافي
- ✓ شراب الزنجبيل والماء
- ✓ القهوة أو الشاي (لا بأس من إضافة السكر أو مادة مُحلية)
- ✓ المصاصات (تجنب الحمراء أو الأرجوانية)
- ✓ حلوى Jello بطعم الليمون أو البرتقال

الخطوة 4. اليوم السابق لتنظير القولون الساعة 6:00 مساءً - تناول المليّنات



- تناول 2 قرص (بيساكوديل) Dulcolax (بيساكوديل)
- ابدأ بتناول المليّن السائل (250 مللي (1 كوب) من مستحضر Lyte) كل 10 إلى 15 دقيقة حتى الانتهاء من نصف العبوة (2 لتر أو 8 أكواب). اشرب النصف الأول من عبوة الـ 4 لتر في غضون ساعتين (حتى الساعة 8 مساءً). إذا أوصى طبيبك بمليّن مختلف، تناول النصف الأول من ذلك المليّن بين الساعة 6 و 8 مساءً في المساء الذي يسبق يوم تنظير القولون.
- إذا شعرت بالمرض، انتظر من 20 إلى 30 دقيقة، ثم استمر في شرب المستحضر.

لمزيد من المعلومات حول تنظير القولون، تفضل بزيارة: mycolonoscopy.ca.

تحسين عملية تنظير القولون بواسطة John R. Walker و Harjinder Singh، 2017، University of Manitoba، Canada، مرفوض بموجب Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License. يجوز لك نسخ وتوزيع هذه المادة بأكملها طالما لم يتم تعديلها بأي طريقة (لا أعمال مشتقة).



INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

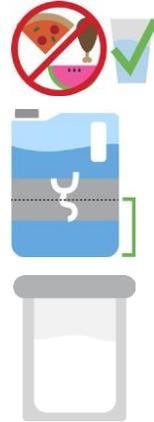
- يمكنك تناول Gravol (25 إلى 50 مغم) أو دواء مشابه إذا استمر الغثيان. قد يُسبب دواء Gravol النعاس.
- من الضروري أن تتناول جميع المليّنات. سوف تتسبب المليّنات في حدوث إسهال متكرر سائب. والهدف هو الحصول على براز سائب وصافٍ يميل إلى اللون الأصفر. (تذكر، عندما تقود سيارتك خلال عاصفة ثلجية من الصعب رؤية الطريق. وبالمثل، لا يُمكن لطبيبك الحصول على رؤية واضحة لتنظير القولون إلا إذا كان القولون نظيفًا تمامًا.)



جاهز! تقريباً غير مناسب غير مناسب غير مناسب

الخطوة 5. يوم تنظير القولون الخاص بك

- لا تتناول أية أطعمة صلبة، وتناول مشروبات صافية فقط.
- ابدأ بتناول المليّن السائل (250 مللي (1 كوب) من مستحضر Lyte) كل 10 إلى 15 دقيقة حتى الانتهاء من نصف العبوة الثاني (2 لتر أو 8 أكواب). اشرب العبوة في غضون ساعة إلى ساعتين. إذا أوصى طبيبك بمليّن مختلف، تناول النصف الثاني منه قبل 4 ساعات من تنظير القولون.
- توقف عن شرب جميع السوائل قبل ساعتين على الأقل من تنظير القولون.
- يجب أن يكون البراز لديك سائبًا وصافياً وأصفر اللون، مما يسمح لطبيبك بمشاهدة أمعائك بوضوح أكثر.



لمزيد من المعلومات حول تنظير القولون، تفضل بزيارة: mycolonoscopy.ca

تحسين عملية تنظير القولون بواسطة Harjinder Singh و John R. Walker © 2017، University of Manitoba، Canada مُرخص بموجب Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License. يجوز لك نسخ وتوزيع هذه المادة بأكملها طالما لم يتم تعديلها بأي طريقة (لا أعمال مشتقة).



COLONOSCOPY

الخطوة 6. اطلب من شخص ما يُرافقك خلال الفحص وشخص يأخذك إلى البيت بعد الفحص.

- من الضروري أن يرافقك شخص ما ليبقى معك وليستمع للنتائج بعد الفحص ثم يأخذك إلى بيتك. اطلب منه أن يكتب النتائج وإذا تضمنت النتائج إجراء تنظير آخر للقولون في السنوات القادمة. سوف تشعر بالنعاس بعد تنظير القولون بسبب الأدوية المستخدمة لتهدنتك. وقد لا تتذكر الأشياء التي يتم إبلاغك بها عن النتائج. هذا يعني أنه سيكون من الخطر قيادة السيارة بعد الفحص مباشرة.
- يجب أن يرافقك شخص ما حتى 24 ساعة بعد تنظير القولون ريثما تتخلص من النعاس والنسيان. لن تتمكن من قيادة سيارة.



أسئلة حول تنظير القولون الخاص بك: إذا كان لديك أسئلة حول التحضير لتنظير القولون، أو إذا

واجهتك مشكلات، يرجى للاتصال بمكتب الطبيب الذي سيقوم بإجراء فحص تنظير القولون (إلا إذا أعطيت تعليمات للاتصال برقم مختلف). وفرق العمل هناك مستعد للرد على الاستفسارات. معظم المكاتب مفتوحة في أيام العمل من 9:00 صباحًا وحتى 4:00 مساءً. سوف يكون الصيدلاني على دراية تامة بالأدوية المعتادة الخاصة بك ومختلف المليّنات المستخدمة في التحضير لتنظير القولون، ويمكنه أيضًا تقديم معلومات مفيدة.



إلغاء الفحص: إذا اضطررت لإلغاء الفحص، يرجى إبلاغ مكتب حجز تنظير القولون بأسرع وقت ممكن.

تذكر، إذا قمت بالإلغاء في اللحظة الأخيرة أو فاتك الموعد دون إلغائه، فإن ذلك سيؤدي إلى ضياع الوقت المقرر لإجراء عملية تنظير القولون لشخص آخر ينتظر. إذا فاتك موعد تنظير القولون أو قمت بإلغاء الموعد، فسوف تضطر للانتظار عدة أشهر قبل أن تتمكن من إعادة حجز موعد آخر لتنظير القولون. لذلك من الضروري الاتصال بأسرع وقت ممكن للإلغاء وتحديد موعد آخر.



نتائج تنظير القولون الخاصة بك: بالإضافة إلى النتائج التي تتلقاها بعد تنظير القولون مباشرة، قد تتلقى

تقريرًا مكتوبًا. إذا كانت لديك أسئلة حول النتائج، اتصل بالطبيب الذي قام بتنظير القولون أو طبيب الأسرة.



COLONOSCOPY

حل المشكلات

المشكلة: قد تجد من الصعب عليك تناول السائل. بعض الناس لا يحبون المذاق وبعضهم يجدون صعوبة في شرب الكمية اللازمة لتنظيف القولون بشكل صحيح.



اقتراح لحل المشكلة: يجد بعض الناس أن الشرب باستخدام الشفاطة أو القصبية يساعد في عدم التذوق إلى حد كبير. إذا لم يكن المسحوق مع نكهة، يمكنك إضافة بلورات نكهة. ويمكنك شطف الفم بسائل شفاف بعد كل كأس (شراب الزنجبيل، ويمكنك شطف الفم بسائل شفاف مثل الماء بعد كل مشروب سائل مليّن، عصير تفاح، © 7 Up مثلًا). إذا شعرت بالشبع، فالمشي يساعدك.

• ضع المشروب في الثلاجة لتبريده كما ترغب. إذا بدأت تشعر بالبرد، يمكنك إخراجه من الثلاجة أو شرب بعض السائل الدافئ الصافي مثل المرق أو الشاي العشبي.

المشكلة: إذا تقرر إجراء تنظيف القولون لك في وقت الصباح (الساعة 9:00 صباحًا مثلًا)، فعليك أن تستيقظ الساعة 4:00 أو 5:00 صباحًا. بعض الأشخاص يجد هذا الأمر صعبًا.



اقتراح لحل المشكلة: تشير الأبحاث أن تناول نصف المليون السائل في المساء قبل الفحص والنصف الآخر في صباح يوم الفحص أفضل لتفريغ الأمعاء والنتائج تكون أفضل في تنظيف القولون. تذكر أن الناس في كثير من الأحيان يستيقظون مبكرًا قبل البدء في رحلة طويلة أيضًا. خطط مسبقًا لبعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها في الصباح الباكر (الراديو والموسيقى والتلفزيون والكمبيوتر) أثناء القيام بزيارات متكررة إلى المراض.

المشكلة: يشعر بعض الأشخاص بالانتفاخ من الغازات بعد الفحص بسبب الهواء المستخدم للمساعدة في تنظيف القولون.



اقتراح لحل المشكلة: المشي يساعد المشي على هذا الشعور.

المشكلة: ستخوض مسافة طويلة بالسيارة للوصول إلى مرفق/ مستشفى تنظيف القولون.

اقتراح لحل المشكلة: يجد معظم الناس أنهم لا يضطرون إلى القيام بزيارات متكررة إلى المراض خلال الساعتين قبل تنظيف القولون. إذا اضطرت إلى السفر لأكثر من ساعة، فقد يكون من الأفضل البقاء في مكان أقرب إلى مكان تنظيف القولون بدءًا من المساء قبل تنظيف القولون. يجب عليك إنهاء تناول المليون في الصباح قبل ساعة واحدة على الأقل من مغادرة منزلك أو الفندق.

