

COLONOSCOPY

肠道准备说明

非常重要！

请遵照本说明清理结肠中的大便。仔细遵照本说明，会有最佳结果。如果肠道清洁不佳，导致医生无法清楚地看到您的结肠内部，那么检查的作用就不大，非常重要的情况可能被遗漏。也许您需要再进行一次检查。如果结肠不够清洁，检查的风险会增加。



您的结肠镜检查医生可能会给您不同的准备说明。如果医生的说明与下面的不同，请遵照医生的说明。



第1步结肠镜检查前一周： 不要进食玉米、亚麻/罂粟/芝麻种子、坚果、鱼油或含铁的药物，包括含铁的多种维生素。

第2步结肠镜检查前几天： 去药房购买以下特别泻药。您不需要处方，但是这些药物可能放在药房柜台后面。请咨询药剂师。（您的医生可能建议服用与下面不同的泻药。请遵照医生的指示。）



- 2片Dulcolax（又称比沙可啶）5毫克片剂
- 4升桶装的电解质制剂（Golytely或Colyte或PegLyte或Klean-Prep）--这是桶装粉剂，过后需加水。这是最常建议的药物。
- 您的医生可能要求您使用其他泻药，例如Pico-Salax或Bi-PegLyte，替代上面的“电解质”药物。这些药物需要的液体量较少。服用您的医生建议的泻药。
- 有些人服用泻药时会感到恶心。也许您需要服用抗恶心药物，比如Gravol。药剂师可以告诉您有哪些选择。

请登录mycolonoscopy.ca了解更多有关结肠镜检查的详情。

Optimizing colonoscopy, Harminder Singh和John R. Walker著, 2017, University of Manitoba, Canada
符合Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License的许可。在不对该材料进行任何改动（没有演绎）的情况下，您可以复印和分发全部材料。



COLONOSCOPY

第3步结肠镜检查的前一天



- 不要进食任何固体食物—直到结肠镜检查结束。
- 只喝清液—直到结肠镜检查之前两小时。清液是透明的液体。请参见下文列出的“可以喝的液体”。咖啡和茶可以加甜味剂，但不可以加牛奶或奶精。
- 尽量在清醒时每小时喝一杯清液。
- 按照说明混合液体泻药。您也可以把泻药放在冰箱里，让它变冷。很多人发现泻药变冷后味道更好一些。

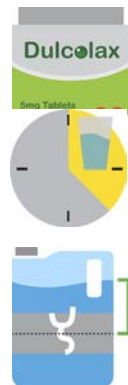
可以喝的液体有：

- ✓ 清汤
- ✓ 苹果汁、白葡萄汁、白蔓越莓汁
- ✓ 透明或柠檬Gatorade/Powerade
- ✓ 姜味汽水、水
- ✓ 咖啡或茶（可以加糖和甜味剂）
- ✓ 冰棒（不可是红色或紫色）
- ✓ 柠檬或橙子Jello

不可以进食的食物和液体有：

- ✗ 不可以吃面包、谷物或米饭
- ✗ 不可以喝有块状食物的汤
- ✗ 不可以吃肉、鱼、家禽或海鲜
- ✗ 不可以吃水果或蔬菜
- ✗ 不可以喝牛奶或吃奶制品
- ✗ 不可以喝红色、蓝色或紫色液体
- ✗ 不可以喝酒精饮料

第4步结肠镜检查前一天晚6点—服用泻药



- 服用2片Dulcolax（比沙可啶）片剂
- 开始喝液体泻药（250毫升（1杯）电解质制剂），每10-15分钟喝一次，直到喝完容器中的一半（2升或8杯）。在2小时内（晚8点前）喝完4升容器中的一半泻药。如果您的医生建议了不同的泻药，那么，请在结肠镜检查前一天晚6-8点服用该泻药的一半剂量。
- 如果您感到恶心，等20-30分钟再继续喝制剂。

请登录mycolonoscopy.ca了解更多有关结肠镜检查的详情。

Optimizing colonoscopy, Harminder Singh和John R. Walker著, 2017, University of Manitoba, Canada
符合Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License的许可。在不对该材料进行任何改动（没有演绎）的情况下，您可以复印和分发全部材料。



INFORMED CHOICES ABOUT

COLONOSCOPY

- 如果恶心持续，您可以服用Gravol(25至50毫克)或类似的药物。Gravol可能让您感到昏昏欲睡。
- 您需要服完所有泻药，这很重要。泻药会导致频繁的拉肚子。目的是让您有水样大便，颜色透明到黄色。(要知道您在暴雪中开车时很难看清道路。同样，如果您的结肠不干净，医生在进行结肠镜检查时就会看不清。)



不行 不行 不行 差不多 准备好了!

第5步结肠镜检查当天



- 不要进食固体食物，只喝清液。
- 在结肠镜检查之前4-5小时，每10-15分钟喝250毫升(1杯)电解质制剂，直到喝完容器中剩下的一半(2升或8杯)。在1-2个小时内喝完容器中的制剂。如果您的医生建议服用一种不同的泻药，请在结肠镜检查之前4小时服完剩下的一半。
- 在结肠镜检查之前至少2小时停止喝任何液体。
- 您的大便应该是液体，颜色透明到黄色，这可以让您的医生清楚地观察您的肠道。

请登录mycolonoscopy.ca了解更多有关结肠镜检查的详情。

Optimizing colonoscopy, Harminder Singh和John R. Walker著, 2017, University of Manitoba, Canada
符合Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License的许可。在不对该材料进行任何改动(没有演绎)的情况下，您可以复印和分发全部材料。



COLONOSCOPY

第6步请人送您去做检查，并在检查结束后送您回家



- 应该有人在检查后留下来听结果，然后送您回家，这很重要。请他们写下检查结果以及今后几年中是否需要再进行一次结肠镜检查。由于使用了让您放松的药物，您在结肠镜检查后会感到昏昏欲睡。也许您会不记得检查结果。这意味着检查结束后立即开车会很危险。
- 检查后最多24小时内困倦和健忘的情形会渐渐好转，应该让人在这段时间内陪伴您。您将无法开车。



关于结肠镜检查的问题： 如果您有关于结肠镜检查准备方面的问题，或遇到困难，欢迎拨打进行结肠镜检查的医生诊所电话（除非您被指示拨打另一个号码）。那里的工作人员经常处理此类问题。大多数诊所的工作时间是常规工作日的上午9点至下午4点。您的药剂师非常熟悉您的常规药物和用于准备结肠镜检查的各种不同泻药，也可以提供有帮助的信息。



取消： 如果您需要取消检查，请尽早告知结肠镜检查预约办公室。要知道如果您在最后一分钟取消，或者没有取消而不去检查，这会浪费时间，而这段时间本来可以用来为其他正在等候的患者做检查。如果您错过或取消结肠镜检查，也许您需要等好几个月才能重新预约检查。因此，请务必尽早取消并重新预约。



结肠镜检查结果除了您在结肠镜检查之后拿到的结果，您可能还会收到一份书面报告。如果您对结果有疑问，请联系进行结肠镜检查的医生或您的家庭医生。

COLONOSCOPY

解决问题



问题：您可能发现难以喝完所有液体。有些人不喜欢泻药的味道，有些人难以喝下清洁结肠所需的量。

建议：有些人发现使用吸管会有所帮助——这样您就可以少尝一些味道了。如果液体泻药没有味道，您可以加一点食用香精。每次喝完一杯之后您可以用清液漱口（例如姜味汽水、7 Up®、苹果汁）。如果您感到饱胀，来回走动可能有所帮助。

- 将泻药放在冰箱里冷却到您喜欢的温度。如果您开始感到冷了，可以将其从冰箱里拿出来，或者喝一些温暖的清液，例如清汤或草药茶。



问题：如果您的结肠镜检查时间安排在上午（比如9点），您需要早晨4点或5点起床。有些人感到这很难做到。

建议：研究表明，在结肠镜检查前一天晚上喝一半液体泻药，当天早晨再喝一半，这有助于更好地清洁肠道。要知道人们在进行长途旅行之前常常也需要早起。事先计划好清早频繁上厕所的同时可以做的事情（收音机、音乐、电视、电脑）。



问题：由于空气被导入用于帮助进行结肠镜检查，有些人在检查后会感到胀气。

建议：走动会有助于改善这种感觉。

问题：我要开很久的车才能到结肠镜检查机构/医院。

建议：大多数人发现，他们在结肠镜检查之前两小时并不需要频繁上厕所。如果您在路上需要花一个多小时，也许最好在结肠镜检查前一天晚上住在距检查地点较近的地方。您应该在喝完早上的一半泻药后至少过一小时再离开家或旅馆。

