

COLONOSCOPY

تعليمات تفريغ الأمعاء

هام جدًا!

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

من قبل أشخاص لديهم مشاكل صحية، مثل الفشل الكلوي أو قصور (Pico-Salax) يجب ألا يتم استخدام مادة التنظيف (الشربة) بيكوسالاكس القلب.

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/السمسم 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 أيضًا ببيساكوديل) 5 مغم

• 2 أكياس (علبة واحدة) من Pico-Salax.

• قد يطلب منك طبيبك استخدام مليّن آخر مثل مستحضر Lyte (Golytely أو Colyte أو PegLyte أو Klean-Prep) أو Bi-PegLyte كبديل لدواء Pico-Salax المذكور أعلاه. استخدم المليّن الذي يوصي به طبيبك.

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



COLONOSCOPY

الخطوة 3. اليوم السابق لتنظير القولون الخاص بك

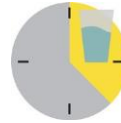
- لا تتناول أي أطعمة صلبة حتى يتم الانتهاء من تنظير القولون.
- لا تشرب أية سوائل صافية قبل ساعتين من موعد تنظير القولون. وهي السوائل الرائقة التي يُمكنك المشاهدة من خلالها. انظر "السوائل المناسبة" المدرجة أدناه. يمكنك تناول القهوة أو الشاي مع مادة مُحلّية ولكن بدون حليب أو مبيض.
- حاول أن تشرب كأس واحدة من السوائل الصافية كل ساعة طوال فترة استيقاظك.



| الأطعمة والسوائل غير المناسبة: | السوائل المناسبة: |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> تجنب الخبز أو الحبوب أو الأرز | <input type="checkbox"/> الحساء الصافي |
| <input type="checkbox"/> الحساء بدون قطع الطعام | <input type="checkbox"/> عصير التفاح الأبيض، عصير العنب الأبيض |
| <input type="checkbox"/> تجنب اللحوم أو الأسماك أو الدواجن أو الطعام البحري | <input type="checkbox"/> عصير التوت |
| <input type="checkbox"/> تجنب الفاكهة أو الخضار | <input type="checkbox"/> مشروب الطاقة Gatorade أو Powerade |
| <input type="checkbox"/> تجنب الحليب أو مشتقات الحليب | <input type="checkbox"/> الصافي |
| <input type="checkbox"/> تجنب المشروبات الحمراء أو الزرقاء أو الأرجوانية | <input type="checkbox"/> شراب الزنجبيل والماء |
| <input type="checkbox"/> تجنب المشروبات الكحولية | <input type="checkbox"/> القهوة أو الشاي (لا بأس من إضافة السكر أو مادة مُحلّية) |
| | <input type="checkbox"/> المصاصات (تجنب الحمراء أو الأرجوانية) |
| | <input type="checkbox"/> حلوى الجيلي بطعم الليمون أو البرتقال |

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

- تناول 2 قرص Dulcolax (بيساكوديل)
- ذوّب كيسًا واحدًا من Pico-Salax في 150 مللي (كوب) من الماء البارد. حرّك المحلول حتى يذوب تمامًا. اشرب هذا المليّن. ثم اشرب 1.5 على 2 لتر من مجموعة متنوعة من السوائل أو المشروبات الرياضية (لا تشرب الماء منفردًا) في الساعتين التاليتين. إذا أوصى طبيبك بمليّن مختلف، تناول النصف الأول من ذلك المليّن بين الساعة 6 و 8 مساءً في المساء الذي يسبق يوم تنظير القولون.



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

تحسين عملية تنظير القولون بواسطة Harminder 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

- يُمكنك تناول Gravol (25 إلى 50 مغم) أو دواء مشابه إذا استمر الغثيان. قد يُسبب دواء Gravol النعاس.
- من الضروري أن تتناول جميع الملمّبات. سوف تتسبب الملمّبات 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.)



غير مناسب غير مناسب غير مناسب تقريبًا جاهز!

الخطوة 5. يوم تنظير القولون الخاص بك

- لا تتناول أية أطعمة صلبة، وتناول مشروبات صافية فقط.
- قبل 4-5 ساعات من الوقت المقرر لتنظير القولون، ذوّب الكيس الثاني من Pico-Salax في 150 مللي (كوب) من الماء البارد حتى يذوب تمامًا. اشرب هذا الملمّين. ثم اشرب 1.5 على 2 لتر من مجموعة متنوعة من السوائل أو المشروبات الرياضية (لا تشرب الماء منفردًا) في الساعتين التاليتين. إذا أوصى طبيبك بملّين 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 وصافيًا وأصفر اللون، مما يسمح لطبيبك بمشاهدة أمعائك بوضوح أكثر.



COLONOSCOPY

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

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



أسئلة حول تنظيف القولون الخاص بك: إذا كان لديك أسئلة حول التحضير لتنظيف القولون، أو إذا واجهتك مشكلات، يرجى للاتصال بمكتب الطبيب الذي سيقوم بإجراء فحص تنظيف القولون (إلا إذا أعطيت تعليمات للاتصال برقم مختلف). وفريق 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 المليئات المستخدمة في التحضير لتنظيف القولون، ويمكنه أيضًا تقديم معلومات مفيدة.



إلغاء الفحص: إذا اضطررت لإلغاء الفحص، يرجى إبلاغ مكتب حجز تنظيف القولون بأسرع وقت ممكن. تذكر، إذا قمت بالإلغاء في اللحظة الأخيرة أو فاتك الموعد دون إغائه، فإن ذلك سيؤدي إلى ضياع الوقت المقرر لإجراء عملية تنظيف القولون لشخص آخر ينتظر. إذا فاتك موعد تنظيف القولون أو قمت بإلغاء الموعد، فسوف تضطر للانتظار عدة أشهر قبل أن تتمكن من إعادة حجز موعد آخر لتنظيف القولون. لذلك من الضروري الاتصال بأسرع وقت ممكن للإلغاء وتحديد موعد آخر.



نتائج تنظيف القولون الخاصة بك: بالإضافة إلى النتائج التي تتلقاها بعد تنظيف القولون مباشرة، قد تتلقى تقريرًا مكتوبًا. إذا كانت لديك أسئلة حول النتائج، اتصل بالطبيب الذي قام بتنظيف القولون أو طبيب الأسرة.

COLONOSCOPY

حل المشكلات

المشكلة: إذا تقرر إجراء تنظيف القولون لك في وقت الصباح (الساعة 9:00 صباحًا مثلاً)، 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. 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 قد يساعد في تخفيف 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 اضطررت 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.

