

## تعليمات تحضير الأمعاء

### مهم جدًا

اتبع هذه التعليمات لتنظيف البراز من القولون. واتباع هذه التعليمات بعناية يعطي أفضل النتائج. فإذا لم يتمكن الطبيب من رؤية القولون جيدًا من الداخل جزاء سوء التنظيف، يغدو الاختبار أقل فائدة ويمكن تفويت أشياء مهمة للغاية. وقد تضطر إلى تكرار الفحص مرة أخرى. فمخاطر الفحص تصبح أكبر إذا لم يكن القولون نظيفًا.

قد يعطيك طبيب تنظيف القولون تعليمات مختلفة للتحضير. يرجى اتباعها إذا كانت مختلفة عما يلي.

**الخطوة 1: قبل أسبوع واحد من تنظيف القولون:** لا تأكل الذرة أو بذور الكتان/الخشخاش/السوسم أو المكسرات أو زيوت السمك أو الأدوية الحاوية على الحديد، ومنها الفيتامينات المتعددة الحاوية على الحديد.



**الخطوة 2: قبل بضعة أيام من تنظيف القولون:** اذهب إلى أي صيدلية واشتر المسهلات الخاصة التالية. لا تحتاج إلى وصفة طبية، ولكنها قد تكون متواجدة خلف مكتب الصيدلية. اسأل الصيدلي. (قد يقترح طبيبك أدوية مسهلة مختلفة عن تلك الموجودة أدناه. يرجى اتباع تعليمات طبيبك).

• علبة واحدة من مستحضر Bi-PegLyte. يحوي الصندوق عبوتين من مسحوق ملين ستخلطه لاحقًا بالماء لصنع محلولي PegLyte حجم كل منهما 1 لتر. ويحوي الصندوق أيضًا 3 أقراص بيساكوديل.



• قد يطلب منك طبيبك استخدام ملين آخر مثل CoLyte أو PegLyte أو KleanLyte أو Pico-Salax كبديل لـ "Bi-PegLyte". استخدم الملين الذي يوصي به طبيبك.

• يشعر بعض الناس بالغثيان لدى عند تناول المسهلات. لذا، أحضر دواءً مضادًا للغثيان مثل Gravol. ويمكن للصيدلي أن يوضح لك الخيارات المتاحة لك.



## خيارات مدروسة حول تنظيف القولون

### الخطوة 3: في اليوم السابق لتنظيف القولون

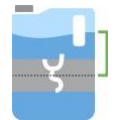
- لا تتناول أي أطعمة قاسية إلى أن ينتهي التنظيف.
- لا تشرب سوى سوائل صافية حتى قبل ساعتين من موعد التنظيف. والمقصود بالسوائل الصافية أي التي يمكنك أن ترى من خلالها. انظر قائمة "السوائل المسموح بها" أدناه. ويُسمح بشرب القهوة أو الشاي مع مادة مُحلّية ولكن دون حليب أو مادة مبيضة.
- حاول أن تشرب كوبًا واحدًا من السوائل الصافية كل ساعة تكون فيها مستيقظًا.
- امزج كامل محتويات عبوة واحدة من المسحوق المثلين في لتر واحد (32 أونصة) من الماء الفاتر حتى يتشكل محلول صاف. لا تستخدم الماء البارد. كرر الخطوة مع العبوة الثانية. ولا تضيف أي شيء آخر (كالمنكهات والعصير). وضع محلول PegLyte في الثلاجة لجعل مذاقه أفضل.



السوائل المسموح بها:	الأطعمة والسوائل غير المسموح بها:
✓ الحساء الصافي	✗ الخبز والحبوب والأرز
✓ عصير التفاح، وعصير العنب الأبيض، وعصير التوت البري الأبيض	✗ الحساء الحاوي على قطع من الطعام
✓ الشراب الصاف أو شراب الليمون من ماركة غاتوريد/باوريد	✗ اللحوم والأسماك والدواجن والمأكولات البحرية
✓ مزر الزنجبيل، وشراب ماركة كول إيد، والماء	✗ الفاكهة والخضروات
✓ القهوة أو الشاي (السكر والمواد المحلية مسموح بها) دون حليب أو مادة مبيضة	✗ الحليب ومنتجات الألبان
✓ المصاصات (غير الحمراء أو الأرجوانية)	✗ السوائل الحمراء والزرقاء والأرجوانية
✓ جيلو الليمون أو البرتقال	✗ المشروبات الكحولية
	✗ المشروبات الغازية الداكنة (الببسي والكولا)

### الخطوة 4: في اليوم السابق لتنظيف القولون - تناول المسهلات

- قرابة الساعة 2 بعد الظهر: تناول أقراص بيساكوديل الثلاثة. لا تتناول أي مضادات للحموضة في غضون ساعة واحدة من تناول بيساكوديل.
- نحو الساعة 8 مساءً، اشرب لترًا واحدًا من محلول PegLyte. اشرب قرابة كوب واحد (250 مل) كل 10 دقائق.
- إذا شعرت بالمرض، انتظر من 20 إلى 30 دقيقة، ثم استمر في شرب المستحضر.
- يمكنك تناول 25 إلى 50 ملغ من Graval أو دواء مشابه إذا استمر الغثيان. وقد يجعلك Graval تشعر بالنعاس.



لمزيد من المعلومات عن تنظيف القولون، يرجى زيارة: mycolonoscopy.ca

تحسين تنظيف القولون بقلم هارميندر سينغ وجون آر ووكر، 2023، جامعة مانيتوبا، كندا

مرخص بموجب الرخصة الدولية رقم 4 للملكية المشاعية الإبداعية دون أعمال مشتقة. يمكنك نسخ وتوزيع هذه المواد بالكامل طالما لم تُعدل بأي شكل من الأشكال (لا توجد أعمال مشتقة).



## خيارات مدروسة حول تنظير القولون

- من المهم أن تتناول المسهلات كافة. فهي تُحدث إسهالاً متكررًا. والهدف من ذلك هو الحصول على براز صافٍ إلى أصفر اللون.
- تذكر أنه عندما تقود سيارتك في عاصفة ثلجية، تصعب رؤية الطريق. وبالمثل، لا يمكن لطبيبك الحصول على رؤية واضحة لتنظير القولون ما لم يكن القولون نظيفًا جدًا.
- يجب أن يكون البراز سائلًا وصافياً إلى أصفر اللون، ما يسمح لطبيبك برؤية الأمعاء رؤيةً أوضح.

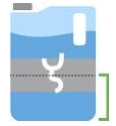


جاهز      تقريباً      ليست مقبولة ليست مقبولة ليست مقبولة

### الخطوة 5: يوم تنظير القولون: قبل التنظير بنحو 4-5 ساعات



- لا تتناول أطعمة قاسية ولا تشرب سوى سوائل صافية.
- اشرب قرابة كوب واحد (250 مل) من اللتر الثاني من محلول PegLyte كل 10 دقائق حتى تنتهي من شرب اللتر الثاني.
- توقف عن شرب جميع السوائل قبل التنظير بساعتين.



### الخطوة 6: اطلب من شخص ما أن يصحبك إلى الفحص وشخصًا ليقلك إلى المنزل عقب الفحص

- من المهم أن يكون معك شخص يمكنه البقاء لسماع النتائج المقدمة بعد الفحص ثم يأخذك إلى المنزل. اطلب منه كتابة النتائج وهل يُقترح إجراء تنظير آخر للقولون في السنوات المقبلة. ستشعر بالنعاس بعد التنظير بفعل الأدوية المستخدمة كي تسترخي. وقد لا تتذكر ما قيل لك عن النتائج. وهذا يعني أنه من الخطر قيادة السيارة مباشرة بعد الفحص.
- يجب أن يكون معك شخص ما مدة تصل إلى 24 ساعة بعد ذلك بينما يزول النعاس والنسيان. ولن تكون قادرًا على قيادة السيارة.



## خيارات مدروسة حول تنظير القولون

**أسئلة حول تنظير القولون:** إذا كانت لديك أسئلة حول التحضير للتنظير، أو إذا واجهتك مشاكل، يمكنك الاتصال بمكتب الطبيب الذي سيجري التنظير (ما لم تُعطى تعليمات للاتصال برقم مختلف). فالموظفون هناك معتادون على الإجابة عن الأسئلة. ومعظم المكاتب مفتوحة في أيام العمل العادية من التاسعة صباحًا وحتى الرابعة مساءً. والصيادي على دراية كبيرة بأدويتك العادية ومختلف المسهلات المستخدمة للتحضير للتنظير ويمكنه أيضًا تقديم معلومات مفيدة.

**الإلغاء:** إذا كان عليك إلغاء الفحص، فيرجى إبلاغ مكتب حجز تنظير القولون في أقرب وقت ممكن. يرجى الانتباه إلى أنك إذا ألغيت الحجز في اللحظة الأخيرة أو فاتك الموعد دون إلغاء، فسيضحي ذلك إلى إضاعة الوقت لأنه كان من الممكن إجراء تنظير القولون لشخص آخر ينتظر. وإذا فاتك موعد التنظير أو ألغيته، فقد يتعين عليك الانتظار عدة أشهر للحصول على موعد آخر.

لذا، من المهم الاتصال في أقرب وقت ممكن للإلغاء وتحديد موعد آخر.



**نتائج تنظير القولون:** بالإضافة إلى النتائج، ربما تتلقى بعد التنظير مباشرة تقريرًا خطيًا. فإذا كانت لديك أسئلة عن النتائج، اتصل بالطبيب الذي أجرى التنظير أو بطبيب العائلة.



## خيارات مدروسة حول تنظيف القولون

### حل المشاكل

**مشكلة:** قد تجد صعوبة في شرب كل السائل. لا يحب بعض الناس الطعم، فيما يجد البعض الآخر صعوبة في شرب الكمية اللازمة لتنظيف القولون تنظيفًا صحيحًا.



• **اقتراح:** يجد بعض الناس أن الشرب باستخدام الشاروقة (الشلمونة) يساعد في ذلك لأنهم بذلك لا يذوقون طعمه كثيرًا. ويمكنك غسل فمك من الداخل بمشروب صاف بعد كل كوب (مثل مزر الزنجبيل أو سفن آب أو عصير التفاح). وإذا كنت تشعر بالشبع حقًا، فقد يساعد المشي في ذلك.

• برّده إلى درجة الحرارة المفضلة لديك في الثلاجة. فإذا بدأت تشعر بالبرد، يمكنك إخراجه من الثلاجة أو شرب بعض السوائل الدافئة الصافية كالمرق أو شاي الأعشاب (الزهورات).

• **مشكلة:** إذا كان موعد تنظيف القولون في الصباح (على سبيل المثال 9 صباحًا)، عليك الاستيقاظ في الساعة 4 أو 5 صباحًا. وبعض الناس يجدون صعوبة في ذلك.



• **اقتراح:** تظهر الأبحاث أن تناول نصف المليون السائل في المساء السابق للفحص والنصف الآخر في صباح الفحص أفضل لتنظيف الأمعاء ويجعل تنظيف القولون أفضل. تذكر أن الناس غالبًا ما يضطرون إلى الاستيقاظ مبكرًا إذا كان لديهم رحلة طويلة أيضًا. خطط مسبقًا لبعض ما يمكنك القيام به من أعمال في الصباح الباكر (الراديو والموسيقى والتلفاز والحاسوب) أثناء الذهاب بشكل متكرر إلى المرحاض.



• **مشكلة:** يشعر بعض الناس بالغازات بعد الفحص بفعل الهواء المستخدم للمساعدة في إجراء تنظيف القولون.

• **اقتراح:** قد يساعد المشي في التخلص من هذا الشعور.

• **مشكلة:** عليك قطع مسافة طويلة للوصول إلى مركز/مستشفى تنظيف القولون.



• **اقتراح:** يجد معظم الناس أنهم ليسوا مضطربين للذهاب بشكل متكرر إلى المرحاض في آخر ساعتين قبل تنظيف القولون. فإذا كان الطريق بحاجة إلى أكثر من ساعة، ربما من الأفضل البقاء في مكان قريب من مركز التنظيف بدءًا من المساء قبل التنظيف. يجب أن تحاول إنهاء تناول المليون في الصباح قبل نصف ساعة إلى ساعة واحدة من مغادرة المنزل/الفندق.