

# COLONOSCOPY

## 肠道准备说明

### 非常重要！

按照以下说明清理结肠中的粪便。认真遵照这些说明将获得最佳效果。如果由于清洁不彻底，医生无法很好地看到结肠内部，那么检查的效果就会大打折扣，可能会遗漏非常重要的东西。您可能需要再次重复检查。如果结肠不干净，检查的风险会更大。

您的结肠镜检查医生可能会给您不同的准备指导。如果与下文不同，请遵照医生的指示执行。



### 第 1 步，结肠镜检查前一周：

不要吃玉米、亚麻/罂粟/芝麻籽、坚果、鱼油或含铁的药物，包括含铁的复合维生素。

**第 2 步，结肠镜检查前几天：**到任何一家药店购买以下专用泻药。您不需要处方，但所需药物可能在药房柜台内。请咨询药剂师。（医生可能会建议使用与以下不同的泻药。请遵医嘱。）



• 一盒 Bi-PegLyte 制剂。盒内有 2 包泻药粉末，您随后可将其与水混合，制成两份 1 升的 PegLyte 溶液。盒里还有 3 片比沙可啶。

医生可能会要求您使用另一种泻药，如 CoLyte、PegLyte、KleanLyte 或 Pico-Salax，替代 Bi-PegLyte。请使用医生推荐的泻药。



• 有些人在服用泻药时会感到恶心。您可能需要购买一种止呕药，如 Gravol。药剂师可以给您供选择的药物。

有关结肠镜检查的更多信息，请访问：[mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca)。

优化结肠镜检查，Harminder Singh 和 John R. Walker，2023 年，加拿大曼尼托巴大学

依照《知识共享署名-无衍生作品 4.0 国际许可协议》获得授权。只要不做任何改动（无衍生作品），您可以任意复制和分发本资料的全部内容。



# COLONOSCOPY

## 第 3 步，结肠镜检查前一天



• 在结肠镜检查结束之前，不要吃任何固体食物。

• 只喝清饮料——直到结肠镜检查前两小时。这些都是可以看透的液体。请参见下面“可以喝的液体”列表。咖啡或茶可以加甜味剂，但不能加牛奶或增白剂。

• 尽量在清醒时每小时喝一杯清饮料。



• 将一包泻药粉末全部混入 1 升 (32 盎司) 温水中，直到形成清澈的溶液。不要使用冷水。对第二个包装重复上述步骤。不要添加任何其他东西（如调味料、果汁）。您可以试试将 PegLyte 溶液放在冰箱里，这样口感会更好。



### 可以喝的液体：

- ✓ 清汤
- ✓ 苹果汁、白葡萄汁、白越橘汁
- ✓ 清饮料或柠檬佳得乐/宝力水
- ✓ 姜汁汽水、酷爱饮料和水
- ✓ 咖啡或茶（可加糖和甜味剂），不加牛奶或奶精
- ✓ 冰棒（非红色或紫色）
- ✓ 柠檬或橙子果冻

### 不可以吃的食物或喝的液体：

- ✗ 不吃面包、谷物或大米
- ✗ 不喝有大块食物的汤
- ✗ 不吃肉、鱼、家禽或海鲜
- ✗ 不吃水果或蔬菜
- ✗ 不吃牛奶或乳制品
- ✗ 不喝红色、蓝色或紫色液体
- ✗ 不喝酒精饮料
- ✗ 深色软饮料（百事可乐和可口可乐）

## 第 4 步，结肠镜检查前一天 - 服用泻药。



• 下午两点左右：服用三片比沙可啶。在服用比沙可啶一小时内，请勿服用任何泛酸。



• 晚上 8 点左右，饮用 1 升 PegLyte 溶液。每 10 分钟饮用约 1 杯（250 毫升）。

• 如果感觉不舒服，请等待 20 至 30 分钟，然后继续饮用预制液。

• 如果恶心症状持续，您可以服用 Gravol（25 至 50 毫克）或类似药物。Gravol 可能会让人昏昏欲睡。



有关结肠镜检查的更多信息，请访问：[mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca)。

优化结肠镜检查，Harminder Singh 和 John R. Walker，2023 年，加拿大曼尼托巴大学

依照《知识共享署名-无衍生作品 4.0 国际许可协议》获得授权。只要不做任何改动（无衍生作品），您可以任意复制和分发本资料的全部内容。



INFORMED CHOICES ABOUT

# COLONOSCOPY

- 必须服完所有的泻药。泻药会导致频繁排便。目标是排出清澈至黄色的液态大便。
- 请记住，当您在暴风雪中行驶时，很难看清道路。同样，除非您的结肠非常干净，否则医生无法清晰地观察结肠镜检查。
- 您排出的大便应该是液态，颜色从透明到黄色，这样医生才能更看清您的肠道。



不可以 不可以 不可以 准备 就绪!



## 第 5 步，结肠镜检查当天 - 结肠镜检查前 4-5 小时

- 不吃固体食物，只喝清饮料。
- 每隔 10 分钟饮用约 1 杯（250 毫升）第二升 PegLyte 溶液，直至喝完第二升。
- 结肠镜检查前 2 小时停止饮用所有液体。



## 第 6 步，请别人送您去检查，检查结束后找人送您回家

- 重要的是要有人陪在您身边，在检查结束后听取结果，然后送您回家。请他们写下检查结果，以及是否建议今后再次进行结肠镜检查。结肠镜检查后，由于使用了让您放松的药物，您会感到昏昏欲睡。您可能会记不住别人告诉您的结果。这意味着在检查后立即开车会很危险。
- 在昏睡和遗忘症状消失后 24 小时内，应有人陪在您身边。您将无法开车。



**有关结肠镜检查的问题：**如果您对结肠镜检查前的准备工作有疑问，或者遇到问题，欢迎您致电将为您进行结肠镜检查的医生办公室（除非医生指示您拨打其他号码）。那里的工作人员习惯于处理问题。大多数诊所办公室在正常工作日的开放时间为上午 9 点至下午 4 点。您的药剂师将非常熟悉您的常用药物和用于准备结肠镜检查的各种泻药，并能提供有用的信息。

**取消检查：**如果您必须取消检查，请尽快通知结肠镜检查预约办公室。请记住，如果您在最后一刻取消预约，或者没有取消预约而错过了检查时间，这将导

有关结肠镜检查的更多信息，请访问：[mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca)。

优化结肠镜检查，Harjinder Singh 和 John R. Walker，2023 年，加拿大曼尼托巴大学

依照《知识共享署名-无衍生作品 4.0 国际许可协议》获得授权。只要不做任何改动（无衍生作品），您可以任意复制和分发本资料的全部内容。



INFORMED CHOICES ABOUT



# COLONOSCOPY

致浪费时间，因为本来可以为其他正在等待的人做检查。如果您错过或取消结肠镜检查，可能需要等待数月才能重新预约。因此，尽快打电话取消预约并重新预约非常重要。



**结肠镜检查结果：**除了结肠镜检查结果外，您可能还会收到一份书面报告。如果您对检查结果有疑问，请联系做结肠镜检查的医生或您的家庭医生。

有关结肠镜检查的更多信息，请访问：[mycolonoscopy.ca](http://mycolonoscopy.ca)。

优化结肠镜检查，Harminder Singh 和 John R. Walker，2023 年，加拿大曼尼托巴大学



依照《知识共享署名-无衍生作品 4.0 国际许可协议》获得授权。只要不做任何改动（无衍生作品），您可以任意复制和分发本资料的全部内容。

# COLONOSCOPY

## 问题解答



**问题：**您可能很难喝完所有液体。有些人不喜欢这种味道，有些人很难喝到正确清洁结肠所需的量。

**建议：**有些人发现用吸管喝会有帮助——这样您就不会尝到太多的味道。每喝完一杯，可以用清饮料（如姜汁汽水、7 Up®、苹果汁）漱口。如果您感觉真的很饱，四处走走会有帮助。

- 在冰箱中冰到您喜欢的温度。如果您觉得冷，可以从冰箱里拿出来，或者喝一些温热的清饮料，如肉汤或花草茶。



**问题：**如果您的结肠镜检查安排在早上（比如上午9点），您就必须在凌晨4或5点起床。有些人认为这很困难。

**建议：**研究表明，在检查前一天晚上和检查当天早上各服用一半的液体泻药，更有利于清洁肠道，从而提高结肠镜检查的效果。请记住，人们在长途旅行前往往也要早起。提前计划一些可以在清晨进行的活动（收音机、音乐、电视、电脑），同时经常去厕所。



**问题：**有些人在检查后会感到胀气，这是因为在进行结肠镜检查时使用了空气。

**建议：**散步可能有助于缓解这种感觉。

**问题：**您需要驱车很长时间才能到达结肠镜检查机构/医院。

**建议：**大多数人发现，在结肠镜检查前的两个小时内，他们不必频繁上厕所。如果您路上需要一个多小时，最好从结肠镜检查前一天晚上开始就住在离结肠镜检查机构较近的地方。您应尽量在早上离开家/酒店前半个小时至一小时服完泻药。

