

KUIDAS VALMISTUDA KOLOSKOOPIAKS?

Koloskoopia õnnestumise eeltingimus on soole hea ettevalmistus. Korralik ettevalmistus võimaldab hinnata soole limaskesta kogu ulatuses, sest sageli võivad olulised haiguslikud muutused (polüübid/adenoomid, põletikulised muutused, hea- ja pahaloomulised kasvajad) olla väga väikesed.

Soole heast ettevalmistusest sõltuvad koloskoopia ohutus, keerukus ja kestus. Puudulik ettevalmistus on ebaõnnestunud koloskoo-

pia kõige sagedam põhjus. Koloskoopia õnnestumine on meie ühine eesmärk, seetõttu nõustame Sind ettevalmistuse ajal igati ja oleme Sulle toeks.

Ettevalmistus algab väikeste dieedimuudatustega juba 5 päeva enne uuringut. See juhend aitab Sul protseduuriks aegsasti ette valmistuda. Järk-järgult toitumisvalikut muutes jõuad vajaliku lõpptulemuseni – soolestiku täieliku puhastuseni. Edukas ettevalmistus annab lisaboo-

nusena võimaluse teha oma soolestikule justkui *restart!*

Vähese kiudainesisaldusega dieedi eesmärk on hoida toit pehme ja kergesti seeditavana. Kiudaineid on kaht tüüpi: lahustuvad ja lahustumatud. Koloskooopiaks ettevalmistuse ajal keskendatakse lahustumatute kiudainete vähendamisele, sest need suurendavad väljaheite mahtu.

Soole hea ettevalmistuse alus on kiudainevaene dieet ja soolepuhastuseks mõeldud lahtisti joomine.

NÄPUNÄITED VÄHESE KIUDAINESISALDUSEGA DIEEDIKS

- **Planeeri toidu ettevalmistamist.**
Teadlikult planeeritud toidu valmistamine (smuutid ja supid) on suurepärane viis mõelda juba ette, mida päevade lõikes süüa ja milliseid koostisosi kasutada.
- **Ära unusta puu- ja köögivilju.**
Esmapilgul võib tunduda, et süüa tohib ainult valget saia, kana ja riisi, kuid lubatud on ka konserveeritud, külmutatud ning aurutatud puu- ja köögiviljad, kui need on ilma koore ja seemneteta.
- **Joo piisavalt vedelikku.**
Vähese kiudainesisaldusega dieedi ajal võib tekkida kõhukinnisus, mistõttu rohke vedeliku tarbimine on väga tähtis.
- **Hoia portsjonid väikesed.**
Eelista sagedamaid ja väiksemaid toidukordi, eriti kui tunned puhitust. Nii on seedimine kergem ja seedesüsteem ei pea üleliia pingutama. Vajaduse korral võid ühe täisväärtusliku toidukorra jagada kaheks (näiteks süüa pool hommikul ja teine pool paar tundi hiljem).
- **Too kiudained tagasi järkjärgult.**
Vähese kiudainesisaldusega dieet on ajutine. Kiudaineid lisa aeglaselt ja suurenda kogust samm-sammult, et vältida puhitust ja kõhukrampe.

RAVIMID JA KOLOSKOOPIA

Enne uuringule tulekut palume Sul täita ja meile saata **TERVISESEISUNDI KÜSITLUS**. Selles annad meie meeskonnale varakult teada oma kroonilistest haigustest, kasutatavatest ravimitest ja võimalikest allergiatest. Selle teabe alusel saab meie arst hinnata, millistest ravimitest tuleb ajutiselt loobuda. Võimaluse korral võta uuringule kaasa nimekiri kasutatavatest ravimitest koos annustega.

Eriti tähtis on koloskoopiale registreerimisel teavitada verd vedeldavate ravimite kasutamisest (nt Aspirin, Xarelto, Eliquis, Lixiana, Pradaxa, Plavix, Marevan jt), et otsustada, kas nende katkestamine on vajalik ja Sulle ohutu.

Ülejäänud ravimeid (näiteks vererõhu- ja südameravimid) on tavaliselt uuringupäeva hommikul lubatud võtta väikese koguse veega, kuid mitte hiljem kui 2 tundi enne koloskoopiat. Diabeediravimite (näiteks metformiin, Diaprel, glimepiriid) annuseid tuleb vajaduse korral kohandada. Narkoosis koloskoopia puhul tuleb kaalulangetusravimite kasutamine lõpetada nädal enne protseduuri.

NB! Rauapreparaatide ja söetablettide kasutamine tuleb lõpetada 5 päeva enne koloskoopiat, sest need värvivad soolesisu tumedaks ja halvendavad märkimisväärselt uuringuaegset nähtavust.

VIIS PÄEVA enne uuringut KIUDAINOVAENE DIEET

Palume vähendada igapäevases menüüs kiudainerikaste toiduainete kasutamist. Soovitame end harjutada päevhaaval vähese kiudainesisaldusega ja vedelama toiduga. Selleks sobivad:

- puljongid;
- juur- ja puuviljapüreed ning püreesupid;
- seemneteta jogurtid, smootid ja kissellid;
- tärkliiserikkad toiduained ja jahutooted;
- lihatoitudest keedetud kana ja kala.

✗ EI OLE LUBATUD:

- **kuivatatud puuviljad** või seemnete ja koortega puuviljad;
- **toored või kuumtöötlemata köögiviljad**;
- **seemnete ja koortega köögiviljad** (tomat, kapsas, peet, salat);
- **marjad** (viinamarjad, maasikad, mustikad, kiivi (nii kuivatatud kui ka konserveeritud));
- **täisteraviljad** (nt tatar, kinoa, bulgur, täistera- ja pruun riis, oder);
- **täisteratooted** (müslid, täisterapudrud, -pastad, täistera- ja seemneleib, sepik);
- **täisterahelbed** (kaer, oder, spelta, täisteranis) ja suure kiudainesisaldusega **hommikuhelbed** (nt granola, kliihelbed ja nisulaastud);
- **popkorn**;
- **oad ja läätsed**;
- **seened**;
- **punane liha**;
- **erksavärvilised spordi- ja karastusjoogid**;
- **terved pähklid ja seemned**;
- **krõmpsuv või tükiline maapähklivõi**



KOLM PÄEVA enne uuringut KIUDAINOVAENE DIEET

Jätka kiudainevaest dieeti ja joo endiselt vähemalt 1,5–2 liitrit vett päeva jooksul.

Menüüst palume ära jätta kõik „punased“ toiduained (peet, tomat, punased spordijoogid), sest need võivad segada soole täpset vaatlust. Päeva jooksul soovitame juua vähemalt 1,5–2 liitrit vett.

✓ LUBATUD ON:

- **pehmed puuviljad ilma koore ja seemneteta** (küps banaan, melon, hurmaa ja mango);
- ilma kooreta ja seemneteta püreestatud või töödeldud **puuviljad** (õun, pirn, ploom);
- **ilma kooreta köögiviljad** (nt konservköögiviljad ja aurutatud või keedetud kõrvits, kartul, bataat);
- **töödeldud või püreestatud köögiviljad** ilma koore, seemnete ja kestadeta (kurk, suvikõrvits);
- selged **puljongid ja supid**;
- **valge liha** (kana, kalkun) ja kala, sealihad;
- **munad** (omlett, munapuder, koogid, magustoidud);
- lisanditeta sojatooted, **tofu**;
- **piimatooted** (piim, juust, seemneteta jogurtid, või, margariin, lisanditeta jäätis);
- **kreemjas maapähklivõi**;
- **valge riis**;
- **rafineeritud nisujahust valmistatud küpsed** (Kirde sai, kreekerid, kõikvõimalikud saiakased ja küpsised) (NB! Ilma seemneteta);
- **valge nisujahupasta**;
- **mannapuder** (mannavaht), riisi- ja hirsipuder;
- **lisanditeta maisihelbed**;
- **tarretis, seemneteta moos**;
- **kummi- ja klaaskommid**;
- **šokolaad ilma pähklite ja rosinateta**;
- **mesi**



ÜKS PÄEV enne uuringut

Hommikusöögiks sobib kerge kiudainevaene eine: manna-, hirsi- või riisipuder (seemneteta!) moosiga, maisihelbed, saiake, omlett. Juua võib kohvi või teed piima või koorega. Viimane toidukord (hommiku- või lõunasöök) peab olema protseduurile eelneval päeval hiljemalt kell 12.00

PAAST

Seejärel tuleb kuni protseduurini paastuda.

Kogu päeva vältel on lubatud **AINULT** selged vedelikud:

- lauavesi, mineraalvesi;
- taimeteed, must kohv;
- läbipaistev kerge puljong;
- viljalihata läbipaistvad mahlad;
- läbipaistvad gaseeritud ja/või kergelt magustatud joogid.

Taimeteele võib lisada veidi suhkrut või mett.

NB! Alkohool, piim ja viljalihaga mahlad on keelatud!



TÄHELEPANU!

- Nii ilma narkoosita kui narkoosis koloskoopia korral tuleb selgete vedelike joomine lõpetada vähemalt 2 tundi enne uuringut.

PROTSEDUURIPÄEV

- Võta uuringule kaasa nimekiri kasutatavatest ravimitest koos annustega või eeltäidetud **TERVISHOIUTEENUSE LEPING** (juhul kui Sa pole seda meile juba varem saatnud).
- **Palume saabuda uuringule vähemalt 30 minutit enne planeeritud aega.**
- Saabumisel pöördu registratuuri või helista meie infonumbrile **504 9375**.
- Vajaduse korral selgitab meie töötaja Sulle enne protseduuri uuringu kulgu ja veendub, et soole puhastus on tehtud nõuetekohaselt.
- Samuti allkirjastame uuringu/protseduuri tegemiseks

TERVISHOIUTEENUSE LEPINGU.

- Enne uuringut majutatakse Sind palatisse, kus palume Sul riietuda ühekordsesse kaheosalisse

SOOLE PUHASTUS

Valmista ravimijuhendi järgi ette soolepuhastuse lahustilahus (Picoprep, Moviprep, Eziclen või Citrafleet). Ravimi määrab ja retsepti kirjutab välja meie arst.

Lahtistilahust soovitame juua jahedalt, maitse parandamiseks võib lisada veidi sidrunimahla. Vajadus tualetti kasutada tekib keskmiselt 1–2 tundi pärast esimese annuse joomist, seega soovitame viibida turvalises keskkonnas ja tualettruumi läheduses.

Vajaduse korral võid viimase lahuse klaasi lisada paar tilka Espumisani, mis aitab vähendada kõhupuhitust.

PICOPREP lahuse puhul:

- esimene annus võetakse protseduurile eelneval õhtul kell 16.00–18.00;
- teine annus samal õhtul kell 21.00–23.00.

Annuste vahe peab olema 5 tundi.

Peale esimest annust tuleb iga tunni jooksul juua vähemalt 1 klaas (250 ml) selgeid vedelikke (vett, mineraal- või maitsevett, taimeteed, musta kohvi), kokku minimaalselt 5 klaasi.

Peale teist annust tuleb juua veel 3 klaasi (3 x 250 ml) selgeid vedelikke. Peale lahtisti joomist võib tekkida janutunne. Selle leevendamiseks võib juua selgeid jooke (tee, taimeteed, selged mahlad, maitseveed, must kohv).

pidžamasse. Protseduuri ajal on Sinu kasutada hommikumantel.

- Uuring kestab umbes 30–60 minutit.
- Pärast uuringut saad taastuda ärkamis- või tavapalatis. Arst teavitab Sind esimest tulemustest ja vajaduse korral edasisest raviplaanist.

Enamasti lahkud heade uudistega ning ootame Sind uuesti alles 10 aasta pärast.

NB! 24 tunni jooksul pärast narkoosis protseduuri ei ole lubatud juhtida mootorsõidukit!

NÄIDISMENÜÜ 1

HOMMIKUSÖÖK:

- klaas viljalihata **apelsini- või õunamahla**;
- kausitäis **manna,- hirsi- või riisiputru** võiga;
- **röstsai juustu või juustumäärdega**;
- **tee või kohv** koore või piimaga.

LÕUNAOODE:

- **banaanimuuti** (banaan, pool klaasi D-vitamiiniga keefirit, mett).

LÕUNA:

- **kanafilee bataadipüreega** (kanafilee, purustatud sibul/küüslauk, sool, oliiviõli, keskmine keedetud või aurutatud bataat).

ÕHTUOODE:

- **tarretis** mahlast, soovi korral vahukoore, kohupiima või jäätisega.

ÕHTUSÖÖK:

- **riisi-krevetisalat** (1 dl keedetud või aurutatud valget riisi, 1 dl kooritud keedetud krevette, värske ja ilma kooreta kurk, sool, oliiviõli).

NÄIDISMENÜÜ 2

HOMMIKUSÖÖK:

- klaas viljalihata **apelsini- või õunamahla**;
- **kahemuna omlett/keedetud muna**;
- **sai maksapasteediga**;
- **tee või kohv** koore või piimaga.

LÕUNAOODE:

- **mangosmuuti** (pool klaasi mangopüreed, pool klaasi D-vitamiiniga keefirit, mett).

LÕUNA:

- **kalafilee kartulipüree, keedetud kartuli või valge riisiga** (kalafilee praetud võis, maitsestatud sidrunimahlaga, 2-3 keskmist keedetud või aurutatud kartulit, sool).

ÕHTUOODE:

- **jäätis** mango või õunakastme, kompoti või kooritud ja tükeldatud hurmaaga.

ÕHTUSÖÖK:

- **koorene kanapasta** (2 dl keedetud pastat, kanafilee või hakkliha praetud sibula või küüslauguga, lisatud vahukoot. Serveerida riivitud juustuga).



Hea reegel: soole ettevalmistuse perioodil vali toidud, mis sisaldavad alla 1–2 grammi kiudaineid portsjoni kohta.

Oleme sellel teekonnal Sinuga koos!

Seirekliiniku endoskoopiaõded nõustavad Sind aktiivselt kogu ettevalmistusperioodi vältel eesti ja vene keeles.



Natalia Lerman
endoskoopiaõde, MSC
info@seirekliinik.ee

Seirekliinik OÜ
Ravi tee 4, Haabneeme, Viimsi
info@seirekliinik.ee • 504 9375



Tatjana Jaroševits
endoskoopiaõde
info@seirekliinik.ee