

VALMISTAUTUMINEN KOLONOSKOPIAAN

Hyvä suolen valmistelu on onnistuneen kolonoskopian edellytys. Asianmukainen valmistelu mahdollistaa koko suolen limakalvon arvioinnin, sillä usein tärkeät sairaudelliset muutokset (polyypit/adenoomat, tulehdukset, hyvän- ja pahanlaatuiset kasvaimet) voivat olla hyvin pieniä.

Suolen hyvä valmistelu on ratkaisevaa kolonoskopian turvallisuuden, monimutkaisuuden ja keston kannalta. Riittämätön valmistelu on yleisin syy epäonnistuneeseen kolonoskopiaan.

seen kolonoskopiaan. Kolonoskopian onnistuminen on yhteinen tavoitteemme, joten neuvomme ja tuemme sinua valmistelun aikana kaikin tavoin.

Valmistautuminen alkaa pienillä ruokavaliomuutoksilla jo 5 päivää ennen tutkimusta.

Tämä ohje auttaa sinua valmistautumaan toimenpiteeseen ajoissa. Muuttamalla vähitellen ruokavaliota saavutat tarvittavan lopputuloksen – suoliston täydellisen puhdistuksen.

Onnistunut valmistelu antaa lisäbonuksena mahdollisuuden suolistolle ”restartin” tekemisen.

Vähäkuituisen ruokavalion tarkoituksena on pitää ruoka pehmeänä ja helposti sulavana. Kuituja on kahdenlaisia: liukenevia ja liukenemattomia. Kolonoskopiaan valmistauduttaessa keskitytään liukenemattomien kuitujen vähentämiseen, sillä ne lisäävät ulosteen määrää.

Suoliston hyvän valmistelun perustana on vähäkuituinen ruokavalio ja suolen tyhjennykseen tarkoitettujen lääkeluoksen juominen.

VINKKEJÄ VÄHÄKUITUISEEN RUOKAVALIOON

- **Suunnittele ruoanvalmistus.** Tietoisesti suunniteltu ruoanlaitto (smoothiet ja keitot) on hyvä tapa miettiä jo etukäteen, mitä syödä päivän aikana ja mitä ainesosia käyttää.
- **Muista hedelmät ja vihannekset.** Ensisilmäyksellä saattaa vaikuttaa siltä, että voit syödä vain vaaleaa leipää, kanaa ja riisiä, mutta myös säilötyt, pakastetut ja höyrytetyt hedelmät ja vihannekset ovat sallittuja, jos niissä ei ole kuoria eikä siemeniä.
- **Juo runsaasti nesteitä.** Vähäkuituisen ruokavalion aikana voi esiintyä ummetusta, joten riittävä nesteen saanti on erittäin tärkeää.
- **Pidä annokset pieninä.** Suosi tiheämpiä ja pienempiä aterioida, etenkin jos ilmenee turvotusta. Se helpottaa ruoansulatusta ja vähentää ruoansulatusjärjestelmän rasitusta. Tarvittaessa voit jakaa yhden aterian kahdeksi (esimerkiksi syödä puolet aamulla ja loput muutamaa tuntia myöhemmin).
- **Palauta kuidut vähitellen.** Vähäkuituinen ruokavalio on yleensä väliaikainen. Kun alat taas lisätä kuituja ruokavalioksi, tee se hitaasti ja lisää kuitujen määrää vähitellen turvotuksen ja vatsakrampin välttämiseksi.

LÄÄKKEET JA KOLONOSKOPIA

Ennen tutkimukseen saapumista pyydämme sinua täyttämään ja lähettämään meille terveydenhoitopalvelusopimuksen **TERVEYSLOMAKKEEN**. Siinä ilmoitat henkilökunnallemme ajoissa kroonisista sairauksistasi, lääkkeistasi ja mahdollisista allergioistasi. Näiden tietojen perusteella lääkärimme voi arvioida, mitkä lääkkeet on lopetettava väliaikaisesti. Jos mahdollista, ota tutkimukseen mukaan luettelo käyttämistasi lääkkeistä ja niiden annoksista.

Kolonoskopiaan aikaa varattaessa on erityisen tärkeää ilmoittaa verenohennuslääkkeiden (esim. Aspirin, Xarelto, Eliquis, Lixiana, Pradaxa, Plavix, Marevan jne.) käytöstä, jotta voidaan päättää, onko niiden käytön keskeyttäminen tarpeen ja turvallista sinulle.

Muut lääkkeet (kuten verenpaine- ja sydänlääkkeet) saa yleensä ottaa tutkimuspäivän aamuna pienen vesimäärän kanssa, mutta viimeistään kaksi tuntia ennen kolonoskopiaa. Diabeteslääkkeiden (esim. metformiinin, Diaprelin, glimepiridin) annoksia tulee tarvittaessa säätää. Nukutuksessa tehtävää kolonoskopiaa varten painonpudotuslääkkeiden käyttö tulee lopettaa viikkoa ennen tutkimusta.

HUOMIO! Rautavalmisteen ja hiilitablettien käyttö on lopetettava 5 päivää ennen kolonoskopiaa, sillä ne värjäävät suolen sisällön tummaksi ja heikentävät merkittävästi näkyvyyttä tutkimuksen aikana.

VIISI PÄIVÄÄ ennen tutkimusta VÄHÄKUITUINEN RUOKAVALIO.

Vähennä kuitupitoisten ruokien käyttöä päivittäisessä ruokavaliossasi. Suosittelemme totuttelemaan vähäkuituiseen ja nestemäiseen ruokavalioon vähitellen. Tähän sopivat:

- liemet;
- juures- ja hedelmäsoseet sekä sosekeitot;
- siemenettömät jogurtit, smoothiet ja mehukeitot;
- täkkelyspitoiset elintarvikkeet ja jauhotuotteet;
- lihatuotteista keitetty kana, sianliha ja kala.

✗ EI OLE SALLITTUA:

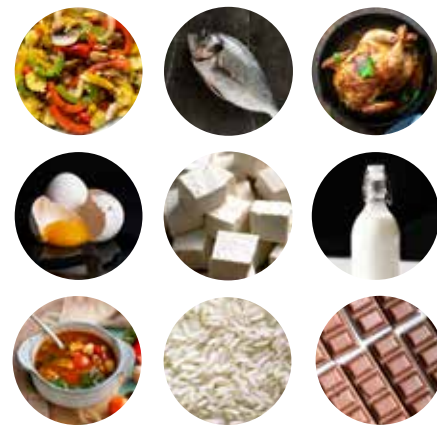
- **kuivatut hedelmät** ja hedelmät siemenineen ja kuorineen;
- **raa'at ja kypsentämättömät vihannekset;**
- **vihannekset, joissa on siemeniä ja kuori** (tomaatti, kaali, punajuuri, salaatti);
- **marjat** (viinirypäleet, mansikat, mustikat, kiivi (sekä kuivatut että säilötyt));
- **täysjyväviljat** (esim. tattari, kvinoa, bulgur, täysjyvä- ja ruskea riisi, ohra);
- **täysjyvätuotteet** (mysli, täysjyväpuurot, -pastat, täysjyvä- ja siemenleipä, sekaleipä);
- **täysjyvähiutaleet** (kaura, ohra, speltti, täysjyvävehnä);
- runsaskuituiset **aamiaishiutaleet** (esim. granola, lesehiutaleet ja vehnälastut);
- **popcorn;**
- **pavut ja linssit;**
- **sienet;**
- **punainen liha;**
- **kirkkaanväriset urheilu- ja virvoitusjuomat;**
- **kokonaiset pähkinät ja siemenet;**
- **rapea tai palasia sisältävä maapähkinävoi.**



Jätä kaikki punaiset ruoka-aineet (punajuuri, tomaatti, punaiset urheilujuomat) pois ruokalistalta, sillä ne voivat häiritä suolen tarkkaa tarkastelua. Suosittelemme juomaan vähintään 1,5–2 litraa vettä päivässä.

✓ SALLITTU:

- **pehmeät hedelmät ilman kuorta ja siemeniä** (kypsä banaani, meloni, persimon ja mango);
- kuorettomat ja siemenettömät soseutetut tai käsitellyt **hedelmät** (omena, päärynä, luumu);
- **kuorettomat vihannekset** (esim. vihannessäilykkeet ja höyrytetty tai keitetty kurpitsa, peruna, bataatti);
- **käsitellyt tai soseutetut vihannekset** ilman kuorta ja siemeniä (kurkku, kesäkurpitsa);
- kirkkaat **liemet ja keitot;**
- **valkoinen liha** (kana, kalkkuna) ja kala, sianliha;
- **kananmunat** (munakas, munakokkeli, kakut, jälkiruoat)
- lisukkeettomat soijatuotteet, **tofu;**
- **maitotuotteet** (maito, juusto, siemenettömät jogurtit, voi, margariini, lisukkeeton jäätelö);
- **kermamainen maapähkinävoi;**
- **valkoinen riisi;**
- **raffinoituista vehnäjauhoista valmistetut leivonnaiset** (vaalea leipä, voileipäkeksit, kaikenlaiset makeat leivonnaiset ja keksit. HUOMIO! ilman siemeniä);
- **valkoinen vehnäjauhopasta;**
- **mannapuuro** (mannavaahto), riisi- ja hirssipuuro;
- **lisukkeettomat maissishiutaleet;**
- **hyytelö, siemenetön hillo;**
- **viinikumit ja kovat makeiset;**
- **suklaa ilman pähkinöitä ja rusinoita;**
- **hunaja.**



KOLME PÄIVÄÄ ennen tutkimusta VÄHÄKUITUINEN RUOKAVALIO.

Jatka vähäkuituista ruokavaliota ja juo edelleen vähintään 1,5–2 litraa vettä päivässä.

YKSI PÄIVÄ ennen tutkimusta

Aamiaiseksi sopii kevyt vähäkuituinen ateria (manna-, hirssi- tai riisipuuro [ilman siemeniä!] hillolla, maissihutaleet, leivonnainen, munakas). Voit juoda kahvia tai teetä maidolla tai kermalla. Viimeisen aterian (aamiainen tai lounas) on oltava toimenpidettä edeltävänä päivänä viimeistään klo 12.00.

PAASTOAMINEN

Sen jälkeen sinun on paastottava toimenpiteeseen asti.

Koko päivän ajan sallittuja ovat **VAIN** kirkaat nesteet:

- vesi, kivennäisvesi;
- yrteet, musta kahvi;
- kirkas kevyt liemi;
- kirkaat hedelmälihattomat mehut;
- kirkaat hiilihapolliset ja/tai kevyesti makeutetut juomat.

Yrteeseen voi lisätä hieman sokeria tai hunajaa.

HUOMIO! Alkoholi, maito ja hedelmälihalliset mehut ovat kiellettyjä!



HUOMIO!

Sekä ilman nukutusta että nukutuksessa tehtävässä kolonoskopiassa kirkaiden nesteiden juominen tulee lopettaa vähintään 2 tuntia ennen tutkimusta.

SUOLEN TYHJENNYS

Valmista suolen tyhjennysliuos (Picoprep, Moviprep, Eziclen tai Citrafleet) lääkeohjeen mukaan. Lääkärimme määrää lääkkeen ja kirjoittaa reseptin.

Suosittellemme juomaan lääkeliuoksen viileänä, maun parantamiseksi voi lisätä hieman sitruunamehua. WC-käynnin tarve ilmenee noin 1–2 tunnin kuluttua ensimmäisen annoksen juomisesta, joten suosittelemme pysymään turvallisessa ympäristössä ja WC:n läheisyydessä.

Tarvittaessa voit lisätä viimeiseen lasilliseen liuosta muutaman tipan Espumisanian kaasujen ja turvotuksen vähentämiseksi.

PICOPREP-liuoksen yhteydessä:

- ensimmäinen annos otetaan toimenpidettä edeltävänä iltana klo 16.00 - 18.00;
- toinen annos samana iltana klo 21.00 - 23.00.

Annosvälin on oltava 5 tuntia.

Ensimmäisen annoksen jälkeen tulee juoda vähintään yksi lasillinen (250 ml) kirkaista nesteitä (vettä, kivennäisvettä tai maustettua vettä, yrteetä, mustaa kahvia) joka tunti, yhteensä vähintään 5 lasillista.

Toisen annoksen jälkeen tulee juoda vielä 3 lasillista (3 x 250 ml) kirkaista nesteitä. Laksatiivin ottamisen jälkeen voi ilmetä janon tunnetta. Sen lievittämiseksi voi juoda kirkaista juomia (tee, yrteet, kirkaat mehut, maustetut vedet, musta kahvi).

TOIMENPIDEPÄIVÄ

- Ota tutkimukseen mukaan luettelo käyttämästäsi lääkkeitä annoksineen tai esitetyt **TERVEYDENHOITOPALVELUSOPIMUS** (jos et ole jo lähettänyt sitä meille).
- **Saavu tutkimukseen vähintään 30 minuuttia ennen sovittua aikaa.**
- Saapuessasi mene vastaanottoon tai soita numeroon **+372 504 9375**.
- Tarvittaessa työntekijämme selittää sinulle tutkimuksen kulun ennen toimenpidettä ja varmistaa, että suolen tyhjennys on tehty asianmukaisesti.
- Allekirjoitamme lisäksi **TERVEYDENHOITOPALVELUSOPIMUKSEN** tutkimusta/toimenpidettä varten.
- Ennen tutkimusta sinut majoitetaan osastolle huoneeseen, jossa puetaan päällesi kertakäyttöisen

kaksiosaisen pyjaman. Toimenpiteen aikana käytössäsi on aamutakki.

- Tutkimus kestää noin 30–60 minuuttia.
- Tutkimuksen jälkeen voit toipua heräämössä tai osastolla. Lääkäri ilmoittaa sinulle alustavat tulokset ja tarvittaessa jatkohoitosuunnitelman.

Yleensä potilaat lähtevät hyvän uutisten kanssa, ja seuraava tutkimus on vasta 10 vuoden kuluttua.

Huomio! Nukutuksessa tehdyn toimenpiteen jälkeen moottoriajoneuvon kuljettaminen on kielletty 24 tunnin ajan!

ESIMERKKIMENYYY 1

AAMIAINEN:

- lasillinen hedelmälihatonta **appelsiini- tai omenamehua**;
- kulhollinen **manna-, hirssi- tai riisipuuroa** voilla;
- **paahroleipä juustolla tai juustolevitteellä**;
- **tee tai kahvi** kermalla tai maidolla.

VÄLIPALA:

- **banaanismoothie** (banaani, puoli lasillista D-vitamiinia sisältävää kefiiriä, hunajaa).

LOUNAS:

- **kanafilee ja bataattisose kurkuma** (kanafilee, sipuli-/valkosipulimurska, jodioitu suola, oliiviöljyä paistamiseen, keskikokoinen bataatti vedessä tai höyrytä).

VÄLIPALA:

- mehusta valmistettu **hyytelö**, haluttaessa kermavaahdon, rahkan tai jäätelön kera.

ILLALLINEN:

- **riisi-katkarapusalaatti** (1 dl keitettyä tai höyrytettyä valkoista riisiä, 1 dl kuorittuja keitettyjä katkarapuja, tuore siemenetön pilkottu kurkku, teelusikallinen maustehiivaa).

Hyvä nyrkkisääntö: valitse suolen valmistelujakson aikana ruokia, jotka sisältävät alle 1–2 grammaa kuitua annosta kohti.

ESIMERKKIMENYYY 2

AAMIAINEN:

- lasillinen hedelmälihatonta **appelsiini- tai omenamehua**;
- **kahden kananmunan munakokkeli/keitetty kananmuna**;
- **vaalea leipä maksapasteijalla**;
- **tee tai kahvi** kermalla tai maidolla.

VÄLIPALA:

- **mangosmoothie** (puoli lasillista mangosetta, puoli lasillista D-vitamiinia sisältävää kefiiriä, hunajaa).

LOUNAS:

- **kalafilee ja perunasose, keitetyt perunat tai valkoinen riisi** (kalafilee voissa paistettuna, maustettuna sitruunamehulla, 2–3 keskikokoista perunaa vedessä tai höyrytä, suolaa).

VÄLIPALA:

- **kermajäätelö** mango- tai omenakastikkeen, kompotin tai kuoritun ja paloittelun persimonin kera.

ILLALLINEN:

- **kermainen kanapasta** (2 dl keitettyä pastaa, kanafileetä tai jauhe-lihaa paistetun sipulin tai valkosipulin kera, lisätty kermaa, tarjoile tuoreen persiljan ja juustoraasteen kanssa).



Olemme kanssasi tällä matkalla!

Seireklinikan endoskopiahoitajat neuvovat sinua aktiivisesti koko valmistautumisjakson ajan.



Natalia Lerman
endoskopiahoitaja, MSC
info@seirekliinik.ee

Seirekliinik OÜ
Ravi tee 4, Haabneeme, Viimsi
info@seirekliinik.ee • 508 9132



Tatjana Jaroševits
endoskopiahoitaja
info@seirekliinik.ee