

ПОДГОТОВКА К КОЛОНОСКОПИИ

Хорошая подготовка кишечника – это необходимое условие успешного проведения колоноскопии. Правильная подготовка позволяет оценить слизистую оболочку кишечника на всем протяжении, поскольку часто важные патологические изменения (полипы/аденомы, воспалительные изменения, доброкачественные и злокачественные опухоли) могут быть очень маленькими.

От правильной подготовки кишечника зависит безопасность, сложность и продолжительность колоноскопии. Недостаточная подготовка – самая распространенная причина неудачного результата колоноскопии. Успешное проведение колоноскопии – наша общая цель, поэтому на этапе подготовки мы окажем Вам всестороннюю поддержку.

Это руководство поможет Вам своевременно подготовиться к процедуре. Постепенно меняя свой рацион, Вы добьетесь нужного результата – полного очищения кишечника. В качестве дополнительного бонуса успешная подготовка позволит произвести Вашему кишечнику “перезагрузку”!

Цель диеты с низким содержанием клетчатки – сделать пищу мягкой и легко перевариваемой. Существует два типа клетчатки: растворимая и нерастворимая. Во время подготовки к колоноскопии основное внимание уделяется уменьшению количества нерастворимой клетчатки, которая увеличивает объем фекальных масс.

Основа правильной подготовки кишечника – диета с низким содержанием клетчатки и питье раствора, предназначенного для очищения кишечника.

ЛЕКАРСТВА И КОЛОНОСКОПИЯ

Перед тем как прийти на обследование, просим Вас заполнить и отправить нам **МЕДИЦИНСКУЮ КАРТУ договора об оказании медицинских услуг**. В ней Вы заранее сообщите нашей команде о своих хронических заболеваниях, о принимаемых Вами лекарствах и о возможных аллергических реакциях. С помощью этой информации наш врач сможет оценить, от каких лекарств следует временно отказаться. По возможности принесите с собой на исследование список принимаемых Вами лекарств с указанием дозировок.

Во время регистрации на колоноскопию особенно важно сообщить об использовании лекарств, разжижающих кровь (например, аспирин, Xarelto, Eliquis, Lixiana, Pradaxa, Plavix, Marevan и пр.), чтобы решить, безопасен ли для Вас отказ от их приема.

Другие лекарства (например, лекарства для контроля артериального давления и сердечные препараты) обычно разрешается принять утром в день исследования, запив небольшим количеством воды, но не позднее чем за 2 часа до проведения колоноскопии. Дозы диабетических лекарств (напр. метформин, Диапрел, глимепирид) при необходимости следует корректировать. При колоноскопии под наркозом применение препаратов для снижения веса следует прекратить за неделю до процедуры.

NB! За 5 дней до колоноскопии следует прекратить прием препаратов железа и таблеток активированного угля, так как они затемняют содержимое кишечника и значительно ухудшают видимость во время исследования.

ЗА ПЯТЬ ДНЕЙ до исследования

ДИЕТА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ

Просим Вас уменьшить в своем повседневном меню применение продуктов, богатых клетчаткой. Рекомендуем придерживаться ежедневного рациона, состоящего из более жидкой пищи с низким содержанием клетчатки.

Для этого подходят:

- бульоны;
- овощные и фруктовые пюре, а также супы-пюре;
- йогурты, смузи и кисели без семечек;
- крахмалистые продукты и мучные изделия;
- из мясных блюд – отварная курица и рыба, свинина.

✗ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ:

- **сухофрукты или фрукты с семенами и кожурой;**
- **сырые или не прошедшие тепловой обработки овощи;**
- **овощи с семенами и кожурой** (помидоры, капуста, свекла, салат);
- **ягоды** (виноград, клубника, черника, киви (как сушеные, так и консервированные));
- **цельнозерновые крупы** (гречка, киноа, булгур, цельнозерновой и коричневый рис, ячмень);
- **цельнозерновые продукты** (мюсли, цельнозерновые каши и пасты, цельнозерновой и содержащий семечки хлеб, сепик);
- **цельнозерновые хлопья** (овёс, ячмень, спельта, цельнозерновая пшеница);
- **сухие завтраки с высоким содержанием клетчатки** (гранола, хлопья с отрубями и пшеничные хлопья);
- **попкорн;**
- **фасоль и чечевица;**
- **грибы;**
- **свинина**
- **ярко окрашенные спортивные и прохладительные напитки;**
- **цельные орехи и семечки;**
- **арахисовое масло с кусочками арахиса.**



Пожалуйста, исключите из меню все “красные” продукты (свеклу, помидоры, красные спортивные напитки), поскольку они могут помешать точности результатов осмотра кишечника. В течение дня рекомендуем пить не менее 1,5-2 литров воды.

✓ РАЗРЕШАЕТСЯ:

- **мягкие фрукты без кожуры и семян** (спелый банан, дыня, хурма и манго);
- очищенные от кожуры и семечек пюрированные или переработанные **фрукты** (яблоки, груши, сливы);
- **овощи без кожицы** (консервированные овощи и приготовленные на пару или отварные тыква, картофель, батат);
- обработанные или пюрированные овощи без кожуры и семян (огурец, кабачок);
- **прозрачные бульоны и супы;**
- **белое мясо** (курица, индейка) и рыба; свинина
- **яйца** (омлет, яичница-болтунья, пирожные, десерты);
- соевые продукты без добавок, **тофу;**
- **молочные продукты** (молоко, сыр, йогурты без семечек, масло, маргарин, мороженое без добавок);
- **кремообразное арахисовое масло;**
- **белый рис**
- **выпечка из рафинированной пшеничной муки** (булка «Кирде», крекеры, все виды булочек и печенья) (NB! без семян);
- **паста из белой пшеничной муки;**
- **манная каша** (манный мусс), рисовая каша и пшенная каша;
- **кукурузные хлопья без добавок;**
- **желе, варенье без семечек;**
- **жевательные конфеты и леденцы;**
- **шоколад без орехов и изюма;**
- **мед**



3

ЗА ТРИ ДНЯ до исследования

ДИЕТА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ

Продолжайте придерживаться диеты с низким содержанием клетчатки и по-прежнему выпивайте не менее 1,5-2 литров воды в день.

1

ЗА ОДИН ДЕНЬ до исследования

На завтрак – легкая пища с низким содержанием клетчатки: манная, пшенная или рисовая каша (без семечек!) с джемом, кукурузные хлопья, сдоба, омлет. Можно выпить кофе или чай с молоком или со сливками. Последний прием пищи (завтрак или обед) должен быть не позднее 12:00 дня предшествующего проведению процедуры.

ГОЛОДАНИЕ

После этого до момента проведения процедуры необходимо воздерживаться от приема какой-либо пищи. В течение всего дня разрешены только прозрачные жидкости:

- столовая вода, минеральная вода;
- травяные чаи, чёрный кофе;
- прозрачный легкий бульон;
- прозрачные соки без мякоти;
- прозрачные газированные и/или слегка подслащенные напитки.

В травяной чай можно добавить немного сахара или меда.

ВВ! Алкоголь, молоко и фруктовые соки с мякотью запрещены!



ВНИМАНИЕ!

• Как при колоноскопии без наркоза, так и под наркозом, употребление прозрачных жидкостей следует прекратить как минимум за 2 часа до исследования.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Приготовьте раствор для очищения кишечника (Picorprep, Moviprep, Eziclen или Citrafleet) в соответствии с инструкцией.

Назначит лекарство и выпишет рецепт наш врач.

Раствор слабительного рекомендуем пить прохладным, для улучшения вкуса можно добавить немного лимонного сока. Потребность в посещении туалета возникает в среднем через 1-2 часа после приема первой дозы, поэтому мы рекомендуем находиться в безопасном месте рядом с туалетом.

При необходимости в последний стакан раствора можно добавить несколько капель препарата Espumisan, чтобы уменьшить газообразование и вздутие живота.

В случае раствора **Picorprep**:

- первую дозу принимают вечером накануне процедуры между 16:00 и 18:00;
- вторую дозу вечером того же дня в 21:00-23:00.

Интервал между приемом доз должен составлять 5 часов.

После приема первой дозы каждый час выпивайте не менее 1 стакана (250 мл) прозрачные жидкости (воду, минеральную или ароматизированную воду, травяные чаи, чёрный кофе), в общей сложности выпейте 5 стаканов. После приема второй дозы следует выпить еще 3 стакана (по 3 x 250 мл) прозрачные жидкости.

После приема слабительного может возникнуть чувство жажды. Для облегчения этого можно пить прозрачные напитки (чай, травяной чай, прозрачные соки, ароматизированную воду, чёрный кофе).

ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

- Собираясь на исследование, возьмите с собой список принимаемых Вами лекарств с указанием дозировок или заранее заполненный **ДОГОВОР НА ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГИ** (если Вы его еще нам не отправили).
- **Просим прибыть на исследование не менее, чем за 30 минут до назначенного времени.**
- По прибытии обратитесь в регистратуру или позвоните по нашему информационному номеру **504 9375**.
- При необходимости наш сотрудник объяснит Вам ход процедуры перед обследованием и убедится в том, что очищение кишечника было проведено в соответствии с требованиями.
- Для проведения исследования/ процедуры мы также подпишем **ДОГОВОР ОБ ОКАЗАНИИ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГИ**.
- Перед обследованием Вас разместят в палате, где попросят переодеться в одноразовую одежду. Во время процедуры Вы можете использовать халат.

- Исследование длится примерно 30-60 минут.
- После исследования Вы сможете восстановиться в палате для пробуждения от наркоза или в обычной палате. Врач сообщит Вам о первичных результатах и, при необходимости, о дальнейшем плане лечения.

В большинстве случаев результаты благоприятные, и ждем новой встречи с Вами через 10 лет.

NB! В течение 24 часов после процедуры под наркозом нельзя управлять транспортным средством!

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ

- **Планируйте приготовление пищи.** Осознанное планирование приготовления пищи (смюзи и супы) – это отличный способ заранее продумать свое меню на каждый день, а также какие ингредиенты использовать.
- **Не забывайте о фруктах и овощах.** На первый взгляд может показаться, что разрешены только белый хлеб, курицу и рис, однако также разрешены консервированные, замороженные и приготовленные на пару овощи и фрукты, если они очищены от кожуры и семян.
- **Пейте достаточное количество жидкости.** Во время диеты с низким содержанием клетчатки могут возникать запоры, поэтому употребление достаточного количества жидкости очень важно.
- **Придерживайтесь маленьких порций.** Отдавайте предпочтение более частым и небольшим приемам пищи, особенно если ощущаете вздутие живота. Это облегчит процесс пищеварения и снизит нагрузку на пищеварительную систему. При необходимости одну полноценную порцию можно разделить на две (например, половину съесть утром, а вторую – через несколько часов).

- **Возвращайте в рацион клетчатку постепенно.** В большинстве случаев диета с низким содержанием клетчатки носит временный характер. Когда Вы вновь начнете добавлять в свое меню клетчатку, делайте это медленно и увеличивайте ее количество постепенно, чтобы избежать вздутия живота и спазмов.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 1

ЗАВТРАК:

- стакан **апельсинового или яблочного сока** без мякоти;
- миска **манной, пшеничной или рисовой каши** с маслом;
- **тосты с сыром или плавленым сыром;**
- **чай или кофе** со сливками или молоком.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- **банановый смузи** (большой спелый банан, полстакана кефира с витамином D, немного меда).

ОБЕД:

- **куриное филе с пюре из батата** (куриное филе, измельченный лук/чеснок, оливковое масло, средний варёный или приготовленный на пару батат).

ПОЛДНИК:

- **желе из сока**, по желанию со взбитыми сливками, творогом или мороженым.

УЖИН:

- **рисово-креветочный салат** (1 дл отварного или приготовленного на пару белого риса, 1 дл очищенных отварных креветок, свежий нарезанный огурец без семечек, соль, оливковое масло).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2

ЗАВТРАК:

- стакан **апельсинового или яблочного сока** без мякоти;
- **омлет из двух яиц/вареное яйцо;**
- **булка с печеночным паштетом;**
- **чай или кофе** со сливками или молоком.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- **манговый смузи** (полстакана мангового пюре, полстакана кефира с витамином D, немного меда).

ОБЕД:

- **рыбное филе с картофельным пюре, отварным картофелем или белым рисом** (рыбное филе, обжаренное в масле, приправленное лимонным соком, 2-3 варёных или приготовленных на пару картофеля, соль).

ПОЛДНИК:

- **сливочное мороженое** с манговым или яблочным соусом, компотом или очищенной и измельченной хурмой.

УЖИН:

- **сливочная куриная паста** (2 дл отварной пасты, куриное филе или куриный фарш, обжаренный с луком или чесноком, с добавлением жирных сливок).



Золотое правило: в период подготовки кишечника выбирайте продукты, содержащие менее 1-2 граммов клетчатки на порцию.

Мы с вами на этом пути!

Наши эндоскопические медсестры будут оказывать вам активную консультационную поддержку на эстонском и русском языках на протяжении всего подготовительного периода.



Natalia Lerman
эндоскопическая
медсестра, MSC
info@seirekliinik.ee



Tatjana Jaroševits
эндоскопическая
медсестра
info@seirekliinik.ee

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

 **seirekliinik**
Sinu sisemine tarkus