Памятка по подготовке к колоноскопии

Что можно есть при подготовке к колоноскопии?

Список разрешенных продуктов не так уж и мал. Не нужно голодать при подготовке, кишечник должен работать.

- -Курица, индейка (бедра, голени, грудка, крылья) в запеченном,вареном виде, на гриле , без шкурки и хрящей
- -Бифштекс, нежирные котлеты
- -Рыба : треска, минтай, судак, дорада, сибас, камбала, хек, щука, окунь, креветки, лангустины-в запеченном варианте, на сковороде, на гриле
- -Кролик
- -Крем-супы, прозрачные бульоны
- -Яйца куриные , перепелиные, в любом виде: жареные, вареные, яйцо-пашот
- -Картофельное пюре, отварной картофель
- -Творог (сырники, творожная запеканка- без сухофруктов), нежирная сметана, ряженка, йогурт без добавок, сыр
- -Манная каша, рисовая каша, белый рис
- -Некрепкий чай, кофе, кисель, неокрашенные соки без мякоти
- -Желе без фруктов, пудинг, мед, сгущеное молоко, леденцы.

Что точно есть нельзя за 3-5 дней до исследования?

- -Зелень, свекла, семечки
- -Хлеб, пирожки , булочки, пончики, пирожные, шоколадные конфеты
- -Макароны, гречка, булгар, кус-кус, киноа
- -Копченое мясо, жирная колбаса, сало, сосиски, сардельки, пельмени
- -Ягоды, грибы, баклажаны, кабачки
- -Мак, кунжут, любые зерна, семена льна, псиллиум
- -Овощные супы, борщ
- -Чипсы, сухарики, фастфуд
- -Варенье, джем, мармелад, желе с фруктами, сухофрукты
- -Помидоры, огурцы, морковь, перец
- -Яблоки, груши, апельсины, киви, манго, мандарины
- -Морская капуста
- -Фасоль, горох, чечевица
- -Алкоголь, крепкий кофе, крепкий чай, газированные напитки. Кофе можно пить в первые 2 дня подготовки, далее его употреблять не рекомендуется.

Какие препараты необходимо отменить перед колоноскопией?

- Препараты железа необходимо отменить за 3 дня до колоноскопии. Эти препараты окрашивают каловые массы в черный или темно- зеленый цвет, что может затруднить осмотр.

- Кроверазжижающие препараты. Для исключения кровотечения после удаления полипов или взятия биопсии прием этих лекарственных средств тоже необходимо прекратить заранее. Если же вы принимаете антикоагулянты по рекомендации кардиолога, то и отмена их также должна быть согласована со специалистом.
- Варфарин- пациентам с низким риском тромбоза прекратить прием за 5 дней, при этом проверить уровень МНО (целевые значения <1,5).
- Пациентам с высоким риском отменить варфарин и заменить на низкомолекулярные гепарины. Последняя доза НМГ должна быть введена не менее, чем за сутки до исследования .
- Аспирин-продолжаем пить, если риск развития тромбоза превышает риск развития кровотечения.
- Апиксабан, Ривароксабан - прекратить прием за 2е суток.
- Клопидогрел-прекратить прием за 5 дней до процедуры.
- Дабигатрана этексилат - прекратить прием минимум за 2е суток .

Все остальные препараты должны приниматься по назначению врача в указанное время (но непосредственно перед проведением гастроскопии прием лекарств запрещен). Прием антигипертензивных, гормональных, сахароснижающих препаратов необходимо прекратить за 1 час до начала приема слабительного препарата.

Также необходимо помнить, что пациенты, страдающие запорами, подготавливаются в течение 5 дней. Все это время необходимо принимать слабительные препараты.

Как вести себя после колоноскопии?

- На просторах интернета есть информация о том, что после приема слабительных препаратов для подготовки все полезные бактерии были утеряны и срочно нужно восполнить их дефицит. В большинстве случаев этого не требуется. А вот водный баланс нужно восстановить, поэтому основная рекомендация после колоноскопии- пить больше жидкости.
- Если врач, который делал осмотр не удалял полипы, никакой диеты соблюдать не нужно, прием пищи разрешен в день исследования.
- Если полипы были удалены, в течение 10 дней соблюдается диета с ограничением грубой растительной клетчатки, а также в течение 10 дней ограничивается физическая нагрузка.
- После колоноскопии стул ожидаем через 2-3 дня.
- Прием препаратов железа, антикоагулянтов при отсутствии иных рекомендаций, данных эндоскопистом, также необходимо продолжить в прежнем режиме.

- Важно помнить: слабительный препарат начинает действовать через 1-2 часа от начала приема. Через этот промежуток времени наступит ожидаемая диарея. Не нужно принимать после слабительного препарата противодиарейные средства.
- Необходимо сохранять двигательную активность во время приема препарата.
- Для лучшей переносимости препарата его можно охладить, употребить через соломинку (трубочку), запивая разрешенными жидкостями или свежевыжатым апельсиновым или лимонным соком в небольшом количестве. Нельзя уменьшать количество указанной жидкости, необходимой для подготовки. Закончить прием любой жидкости за 3-4 часа до исследования!
- Активное действие препаратов продолжается в среднем 2-4 часа.
- Перед записью на исследование необходимо заранее рассчитать временной промежуток, необходимый для приезда в клинику.