

التحضير لتنظير القولون

التحضير للإجراء باستخدام مجموعة تحضير الأمعاء GLYCOPREP-O بسعة 5 لتر

ما هو تنظير القولون؟

تنظير القولون (المنظار) هو فحص الجهاز الهضمي السفلي لتشخيص المشكلات وعلاجها في بعض الحالات. يتضمن هذا الإجراء تمرير منظار القولون، وهو أنبوب مرن طويل ورفيع مزود بكاميرا صغيرة عند طرفه عبر المستقيم إلى القولون (الأمعاء الغليظة). فهو يسمح للطبيب بفحص القولون والقيام بإجراءات متخصصة مثل أخذ خزعات لعلم مختبر الأمراض وإزالة الأورام الحميدة (نمو غير طبيعي يتطور أحياناً إلى سرطان).

عادةً ما يتم إجراء تنظير القولون باستخدام المهدىء الذي سيجعلك تشعر بالاسترخاء والنعاس ولكن لن تكون فاقداً للوعي أثناء الإجراء.

لماذا من المهم الاستعداد؟

- لتنظير القولون الناجح، من المهم جداً تنظيف الأمعاء جيداً. وهذا سيمكن الطبيب من رؤية بطانة الأمعاء بوضوح
- قد يعني التحضير السيئ للأمعاء أنه يجب إيقاف الإجراء وسيُعين عليك تكرار الإجراء في يوم آخر

بمن تتصل إذا كنت بحاجة إلى نصيحة أو مساعدة؟

- إذا كانت لديك أية أسئلة حول هذه المعلومات أو إذا كنت تشعر أن حركة الأمعاء غير واضحة في نهاية فترة تحضير الأمعاء، اتصل بـ:
- حجوزات التنظير 3883 7800 (07) - خلال ساعات العمل: من 8 صباحاً إلى 4 مساءً من الاثنين إلى الجمعة
 - مستشفى ريدكليف 3883 7777 (07) - خارج ساعات العمل

متى يجب عليك طلب الرعاية الطبية؟

- إذا مرضت و/أو شعرت بألم شديد، اطلب المشورة الطبية من:
- طبيبك العام (GP)
 - خدمة الطبيب المنزلي بعد ساعات العمل
 - أقرب مركز طبي للطوارئ

الأسئلة المتداولة (FAQ) / ماذا يجب أن أعرف أيضاً؟

ما الذي تحتويه مجموعة Glycoprep Orange Bowel Prep Kit الخاصة بي؟

- 5 × أكياس غلايكوبريب أورانج 70 غرام
- 1 × كيس سترات المغنيسيوم
- 3 × أقراص بيساكوديل 5 ملغ
- 26 × كيس ماكروغول (مثل Movicool، ClearLax®)

لمساعدتك في الاستعداد لتنظير القولون، قامت فرقنا الطبية ومرضانا بإنشاء سلسلة من الأفلام حول تنظير القولون. تمت مراجعة كل فيلم من قبل الأطباء والمرضى على حد سواء للتأكد من أن المعلومات المشتركة يمكن أن تساعدك على فهم الإجراء والاستعداد له.

للوصول إلى مقاطع الفيديو هذه، يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة أدناه باستخدام جهازك الذكي أو بدلاً من ذلك، يمكنك كتابة <https://bit.ly/rh-ge> في محرك البحث على الإنترنت الخاص بك على جهاز كمبيوتر أو جهاز ذكي.



من المهم أن تتبع التعليمات التي يقدمها قسم التنظير بمستشفى Redcliffe، حيث قد تختلف ظروفك عن المعلومات العامة الواردة في مقاطع الفيديو هذه.

ما الذي تم تضمينه في قائمة السوائل الصافية؟

- حساء صافي أو مصفى
- ماء وعصير صافي (وليس عصير برتقال)
- الشاي الأسود أو القهوة (بدون حليب) أو الشاي العشبي أو المتلج
- عصير الليمون أو جعة الزنجبيل
- المشروبات الرياضية الصفراء أو البرتقالية أو المشروبات المنكهة
- جيلي أصفر أو برتقالي
- ما الذي تتضمنه قائمة سوائل الصيام ؟
- ماء وعصير صافي (وليس عصير برتقال)
- الشاي الأسود أو القهوة (بدون حليب) أو الشاي العشبي أو المتلج
- المشروبات الرياضية الصفراء أو البرتقالية أو المشروبات المنكهة

ما هي الأطعمة التي يمكنني تناولها؟

يمكنك تناول الطعام بشكل طبيعي حتى خمسة أيام قبل الإجراء. قبل خمسة أيام من إجراء العملية، ستبدأ في اتباع نظام غذائي منخفض الألياف. يمكنك العثور على النظام الغذائي المنخفض الألياف في نهاية هذه النشرة.

يوميّات التحضير الخاصة بك

تعليمات	إطار زمني	تاريخ
• ابدأ باستخدام ماكروغول (على سبيل المثال، @Movicol، @ClearLax) 2 × كيس، كيس واحد في الصباح وكيس واحد في المساء كل يوم. يمكن إيقاف هذا في اليوم الذي تبدأ فيه بتناول Glycoprep Orange Kit.	14 يومًا قبل الإجراء الخاص بك	/ /
• توقف عن تناول أقراص الحديد / الفيتامينات المتعددة، مكملات السمك / زيت الكريل قبل 7 إلى 10 أيام، أو حسب نصيحة طبيبك.	10 أيام قبل الإجراء الخاص بك	/ /
• البدء في اتباع نظام غذائي منخفض الألياف. • قم بزيادة تناول السوائل عن طريق شرب الكثير من الماء أو السوائل الصافية.	5 أيام قبل الإجراء الخاص بك	/ /
• السوائل الصافية فقط لجميع الوجبات. ارجع إلى قائمة السوائل الصافية في قسم الأسئلة الشائعة.	قبل يومين من الإجراء الخاص بك	/ /
• قم بتحضير كيسين من غلايكوبريب أورانج: قم بإذابة كيس واحد في 1 لتر من ماء الصنبور. عن طريق إذابة كيسين (كل كيس في 1 لتر من الماء)، سيعطيك هذا 2 لتر من محلول غلايكوبريب أورانج. يمكنك تبريد هذا المحلول لمدة تصل إلى 24 ساعة أو الاحتفاظ به في مكان بارد. • تحضير كيس واحد من سترات المغنيسيوم: قم بإذابة كيس واحد في كوب (250 مل) من الماء الدافئ (غير مغلي). سيكون المحلول ضبابياً. اترك المحلول ليبرد. ويمكنك أيضاً الاحتفاظ به في البراد.	8 صباحاً	
• اشرب سترات المغنيسيوم. • بعد شرب سترات المغنيسيوم، تناول 3 أقراص بيساكوديل الصفراء مع كوب كامل من الماء. استمر في شرب السوائل الصافية.	2 ظهرًا	
• اشرب 2 لتر من غلايكوبريب أورانج. • اشرب المحلول ببطء لمدة ساعتين (أكمل 2 لتر بحلول الساعة 7 مساءً). اشرب كوبًا واحدًا تقريبًا كل 15 دقيقة. سيؤدي ذلك إلى حدوث إسهال مائي قد يستمر لعدة ساعات بعد آخر جرعة. استمر في شرب الكثير من السوائل الصافية للمساعدة في تجنب الصداع والجفاف.	5 مساءً	
• السوائل الصافية فقط لجميع الوجبات. ارجع إلى قائمة السوائل الصافية في قسم الأسئلة الشائعة. • الكيس الثالث والرابع من غلايكوبريب أورانج للبدء.	يوم واحد قبل الإجراء الخاص بك	/ /
• قم بتحضير كيسين من غلايكوبريب أورانج: قم بإذابة 1 × كيس في 1 لتر من ماء الصنبور وكرر ذلك لتحضير 2 لتر من غلايكوبريب أورانج. • يمكنك تبريد هذا المحلول لمدة تصل إلى 24 ساعة أو الاحتفاظ به في مكان بارد	8 صباحاً	
• اشرب 2 لتر من غلايكوبريب أورانج. • اشرب المحلول لمدة ساعتين (أكمل 2 لتر بحلول الساعة 7 مساءً). قد تستمر حركات الأمعاء لعدة ساعات بعد الجرعة الأخيرة.	5 مساءً	

• حضّر كيس واحد من غلايكوبريب أورانج: قم بإذابة كيس واحد في 1 لتر من الماء. سيكون لديك لتر واحد من محلول غلايكوبريب أورانج. يمكنك تبريد هذا المحلول لمدة تصل إلى 24 ساعة أو الاحتفظ به في مكان بارد.	قبل النوم	
• سوانل الصيام فقط + 1 لتر غلايكوبريبأورانج. راجع قائمة سوانل الصيام في قسم الأسئلة الشائعة.	يوم الإجراء	___ / ___ / ___
• اشرب 1 لتر غلايكوبريب أورانج.	صباحاً	
• يجب أن يتم تحضير أمعائك بشكل كامل. • يمكن الاستمرار في تناول السوانل أثناء الصيام ولكن يجب أن تقتصر على 100 مل لكل نصف ساعة بعد الانتهاء من تحضير الأمعاء.	صباحاً	
• لا شيء عن طريق الفم.	صباحاً	

أشياء يجب أن تتذكرها أثناء الاستعداد:

إفعل:	لا تفعل:
• اتبع التعليمات الموجودة في يوميات الاستعداد الخاصة بك	• لا تفوت أو تتخطى أي خطوات في مذكرات الإعداد
• تناول الأطعمة من قائمة اختر ضمن نظام غذائي منخفض الألياف	• لا تأكل الأطعمة المدرجة في قائمة تجنبها
• اشرب المحلول من خلال قسبة الشرب إذا كان من الأسهل القيام بذلك • قم بتبريد محلول غلايكوبريب لأنه من الأسهل تحمله إذا تم تبريده قبل الشرب	• لا تدع نفسك تصاب بالجفاف
• اشرب الكمية الموصى بها من السوانل لتعويض تلك التي قد تفقدها أثناء إفراغ الأمعاء	
• ابقَ على مقربة من مرافق المراحيض أثناء تحضير الأمعاء	
• ضع كريمًا وقائيًا مثل اللانولين أو الفازلين حول منطقة الشرج لتقليل تلف الجلد	
• إذا كنت تعاني من البواسير، استخدم كريم البواسير الخاص بك لتقليل الانزعاج	
• ابقَ دافئاً	
• إذا شعرت بالغثيان أثناء تناول المستحضر، توقف عن تناوله لمدة نصف ساعة. تناول مشروبًا ساخنًا وتمشى، أما إذا شعرت بالانتفاخ فاشرب شيئًا بالنعناع. استئناف الشرب واستمر كما قبل	

كيف ستعرف إذا على استعداد جيد؟

- بمجرد الانتهاء من تحضير الأمعاء، ستكون حركات الأمعاء صافية وخالية من الجزيئات، أو تبدو مثل البول
- يرجى ملاحظة أنه لا يمكن الحصول على أمعاء نظيفة جدًا إلا من خلال شرب كل المستحضر. إذا شعرت أن حركة الأمعاء لديك ليست صافية بما فيه الكفاية، يرجى الاتصال بنا:
 - حجوزات التنظيف 3883 7800 (07) - خلال ساعات العمل: من 8 صباحًا إلى 4 مساءً من الاثنين إلى الجمعة
 - مستشفى ريدكليف 3883 7777 (07) - خارج ساعات العمل

أسئلتك

إذا لم تكن متأكدًا من أي معلوماتافي ورقة الحقائق هذه، يرجى كتابة الأسئلة لفريق الرعاية الخاص بك:

نظام غذائي منخفض الألياف

يرجى البدء بهذا النظام الغذائي قبل خمسة أيام من إجراء العملية

اللحوم والأغذية البروتينية الأخرى

اختار	✓ لحم خنزير	✓ لحم البقر
✓ الدواجن (بدون جلد)	✓ لحم العجل	
✓ الأسماك والمحار	✓ لحم حمل	
✓ التوفو	✓ بيض	

تجنب

☹️ الفاصوليا المطبوخة	☹️ ريسوليز
☹️ الطواجن	☹️ الوجبات المقلية
☹️ العدس	☹️ المكسرات والبذور
☹️ البقوليات	☹️ بيتزا

منتجات الألبان

اختار	✓ الحليب	✓ كاسترد
✓ كريم أو كريمة حامضة	✓ بوظة	
✓ زبادي عادي أو بطعم الفانيليا	✓ بودنغ الأرز	
✓ الجبن المعالج والسادة	✓ حليب مكثف	
✓ جبن القريش	✓ الحليب المبخر	
✓ زبدة / سمن	✓ الحليب المجفف	

تجنب

☹️ منتجات الألبان بالفواكه أو البذور أو جوز الهند

مشروبات

اختار	✓ ماء	✓ مشروبات منكهة
✓ شاي	✓ عصائر الفاكهة المصفاة	
✓ قهوة	✓ الحساء المصفى	
✓ المشروبات الغازية	✓ مايلو أو أوفالتين	
✓ مشروبات الحليب العادي	✓ التنبيد الأبيض	

تجنب

☹️ عصائر الفاكهة غير المصفاة
☹️ المشروبات ذات اللون الأحمر والأخضر (يمكن أن تلطخ الأمعاء مما يجعل الرؤية صعبة)

الأطعمة الأخرى

اختار	✓ طبقة من الشراب والآيس كريم	✓ مصاصات السكر السادة
✓ مصاصات السكر المسلوقة	✓ عسل	
✓ جبلي واضح (ليس أحمر أو أخضر)	✓ مربى مصفى	
✓ سكر	✓ فيجيميت	
✓ المرق	✓ مايونيز	
✓ ملح فلفل	✓ شوربة صافية	
✓ الأعشاب والتوابل المجففة		
✓ الشوكولاتة (بدون فواكه / مكسرات / جوز الهند)		

تجنب

☹️ مربيات بالقشر والبذور ☹️ مربى البرتقال
☹️ الصلصة والمخللات (البذور في المخللات)
☹️ زبدة/معجون الفول السوداني

لقد قمنا بتوفير قائمة من الأطعمة لمساعدتك في اتباع نظام غذائي منخفض الألياف، والذي يبدأ قبل خمسة أيام من الإجراء الخاص بك. تناول الأطعمة من مربع **اختار**.

الخبز والحبوب

اختار

✓ خبز أبيض عادي/خبز محمص	✓ كعك المافن العادي
✓ الكعك والبسكويت السادة	✓ أرز أبيض
✓ الفطائر / البيكيلات السادة	✓ المعكرونة البيضاء
✓ لفائف الخبز السادة	✓ الكسكس
✓ كرواسون سادة	✓ الفطائر الصغيرة
✓ خبز بيتا	✓ عصيدة من دقيق الذرة
✓ خبز البايغل السادة	
✓ حبوب الإفطار المكررة: السميد، رقائق الذرة، فقاعات الأرز الخ...	

تجنب

☹️ خبز القمح الكامل والبنّي وخبز الجاودار (بذور السمسم)
☹️ الدقيق الكامل والشوفان
☹️ الخبز والكعك متعدد الحبوب
☹️ الفطائر السمراء، كعك المافن مع الفاكهة
☹️ معكرونة سمراء
☹️ أرز أسمر
☹️ النخالة غير المعالجة، الشوفان الملفوف، الموسلي، العصيدة
☹️ الحبوب الكاملة، مثل حبوب النخالة، ويت بيكس، وفيتا برينس
☹️ الكعك والبسكويت الذي يحتوي على المكسرات والفواكه المجففة وجوز الهند

فواكه وخضار

يجب إزالة القشرة والبذور من الفواكه والخضروات. يجب طهي الخضار جيدًا

اختار

✓ الخوخ والكمثرى والتفاح	✓ البطاطا
✓ البطيخ الصخري والبطيخ الأحمر	✓ يقطين
✓ بابو	✓ قرع
✓ موز ناضج	✓ أفوكادو
✓ الخوخ المقلب والتفاح	✓ القرنبيط
✓ والكمثرى والشمش	✓ تشوكو
✓ فطر دائري	✓ كوسة / نخاع

تجنب

☹️ جميع الفواكه والخضروات الأخرى، بما في ذلك خضروات السلطة
☹️ جميع الخضار النيئة
☹️ فواكه مجففة