

結腸鏡檢查的準備

使用4升聚乙二醇（GLYCOPREP-O）腸道準備套裝準備你的檢查

什麼是結腸鏡檢查？

結腸鏡（鏡檢）是對下消化道的檢查，以診斷並在某些情況下治療疾病。該檢查包括將結腸鏡，即一根尖端有一個微型攝像頭的細長軟管，穿過直腸進入結腸（大腸）。這能讓醫生檢查結腸並執行專門的手術，例如進行病理學活檢和切除息肉（有時發展成癌症的異常增生）。

結腸鏡檢查通常使用鎮靜麻醉進行，這會讓你在手術中感到放鬆和困倦，但不會失去知覺。

為什麼做好準備如此重要？

- 為了成功進行結腸鏡檢查，腸道清潔良好非常重要。這將使醫生能夠清楚地看到腸道內壁
- 腸道準備不良可能意味檢查必須停止，你將不得不再擇期重複檢查

如果你需要建議或幫助，應該聯繫誰？

如果你對此信息有任何疑問，或你覺得腸道準備結束時排便不清澈，請聯繫我們：

- 內窺鏡檢查預約（07）3883 7800 -工作時間內：周一至周五上午8點至下午4點
- Redcliffe醫院（07）3883 7777 -非工作時間

幾時應該就醫？

如果你生病和/或有劇烈疼痛，請向以下機構尋求醫療建議：

- 您的全科醫生（GP）
- 非工作時間家庭醫師服務
- 最近的緊急醫療中心

常見問題（FAQ）/我還應該知道什麼？

我的Glycoprep Orange腸道準備試劑盒中有什麼？

- 4 x Glycoprep Orange沖劑70克
- 1 x 檸檬酸鎂（Magnesium Citrate）沖劑
- 3 x 5毫克 比沙可啶（Bisacodyl）片
- 12 x 聚乙二醇（例如Movicol®、ClearLax®）沖劑 - 如果臨床需要

為了幫助你為結腸鏡檢查做好準備，我們的醫療團隊和患者製作了一系列關於結腸鏡檢查的影片。每部影片都經過臨床醫師和患者的審查，以確保共享的信息可以幫助你了解檢查並做好準備。

要訪問這些視頻，你可以使用智能設備掃描下面的二維碼，或你可以在電腦或智能設備上的互聯網搜索引擎中輸入

<https://bit.ly/rh-ge>。



請務必遵循紅崖醫院內窺鏡檢查部門的指示，因為你的情況可能與這些視頻中提供的一般信息不同。

透明液體清單中包括哪些？

- 清湯或過濾的湯
- 水或透明果汁（**非橙汁**）
- 紅茶或咖啡（**不含牛奶**）、花草茶或冰茶
- 檸檬水或薑汁汽水
- 黃色或橙色運動飲料或濃縮果汁
- 黃色或橙色果凍

禁食液體清單中包括哪些？

- 水或透明果汁（**非橙汁**）
- 紅茶或咖啡（**不含牛奶**）、花草茶或冰茶
- 黃色或橙色運動飲料、濃縮果汁

我可以吃什麼食物？

檢查四天前，你可以正常進食。在檢查前**四天**，你將開始**低纖維飲食**。你可以在本傳單的末頁找到低纖維飲食信息。

你的準備日誌

日期	時間範圍	指示
___ / ___ / ___	手術前10天	• 檢查前7到10天前，或遵醫囑，停止服用鐵片/復合維他命、魚/磷蝦油補充劑。
___ / ___ / ___	手術前7天	• 開始服用聚乙二醇（例如，Movicol®、ClearLax®）沖劑。每天2小袋，上午1袋，下午1袋。可以在你開始服用Glycoprep Orange套裝那天停止服用。
___ / ___ / ___	手術前4天	• 開始低纖維飲食。 • 透過多喝水或透明液體來增加液體攝入量。
___ / ___ / ___	手術前1天	• 所有膳食只能是透明液體（嚴格禁止固體食物）。請參閱常見問題解答部分中的透明液體列表。
	早上8點	• 準備3袋Glycoprep Orange：把1包沖劑溶解於1升自來水中。通過溶解3包沖劑（每包在1升水中），你將得到3升Glycoprep Orange溶液。你可以把此溶液冷藏長達24小時或保存在陰涼處。 • 準備1包檸檬酸鎂：將1包沖劑溶解於1杯（250毫升）溫水中（非沸水）。此溶液會渾濁。讓溶液冷卻。你也可以冷藏。
	下午2點	• 飲用檸檬酸鎂溶液。 • 飲用檸檬酸鎂溶液之後，用1滿杯水送服3片黃色比沙可啶片。繼續飲用透明液體。
	下午4點	• 飲用3升Glycoprep Orange。 • 在3小時內慢慢飲用溶液（晚上7點前喝完2升）。大約每15分鐘喝一杯。這會產生水樣腹瀉，在最後一次飲用腸道準備藥後可能還會持續數小時。繼續飲用大量的透明液體，以幫助避免頭痛和脫水。
	睡前	• 準備1包Glycoprep Orange：把1包沖劑溶解於1升水。你將獲得1升Glycoprep Orange溶液。你可以把此溶液冷藏長達24小時或保存在陰涼處。
___ / ___ / ___	檢查當天	• 僅飲用禁食液體 + 1升Glycoprep Orange。請參閱常見問題解答部分中的禁食液體列表。
___ / ___ / ___	___上午	• 飲用1升Glycoprep Orange。
	___上午	• 必須完成你的腸道準備。 • 可以繼續飲用禁食液體，但必須限制在完成腸道準備後每半小時100毫升。
	___上午	• 禁止任何東西攝入口腔。

準備時要記住的事項：

做：	不要做：
• 遵從準備日記中的說明	• 禁止錯過或跳過準備日記中的任何步驟
• 吃低纖維飲食清單中 選擇 的食物	• 禁止食避免清單中列出的食物
• 如果感覺更方便容易，可以用吸管飲用溶液	• 禁止讓自己脫水
• 冷藏Glycoprep溶液，因為如果在飲用前冷藏，可更容易接受	
• 飲用推薦量的液體，以補充腸道排空過程中可能流失的液體	
• 在進行腸道準備時，請留在廁所設施附近	
• 在肛門周圍塗抹保護霜，例如羊毛脂或凡士林，以減少皮膚損傷	
• 如果你有痔瘡，請使用痔瘡膏來減少不適	
• 注意保暖	
• 如果你在服用腸道準備溶液時感到惡心，請停下來半小時。 飲用一杯熱飲，四處走走，如果你覺得腹脹，可以飲用薄荷茶。 然後繼續像之前一樣恢復飲用準備藥物	

你怎麼樣知道你是否準備充分？

- 一旦你的腸道準備完成，你的排泄物將變得清晰且沒有顆粒，或者看起來像尿液
- 請注意，只有喝下所有腸道準備藥物才能獲得非常乾淨的腸道。如果你覺得排泄物不夠清澈，請與我們聯繫：
 - 內窺鏡檢查預約（07） 3883 7800 – 工作時間內： 周一至周五早上8點至下午4點
 - Redcliffe醫院（07） 3883 7777 – 非工作時間

你的問題

如果你不確定本情況說明書中的任何內容，請將問題寫下給你的護理團隊：

低纖維飲食

請在檢查前四天開始此類飲食

我們提供了一份食物清單，以幫助你進行低纖維飲食，該飲食在手術前四天開始。吃 **選擇** 框中的食物。

麵包和穀物

選擇

- | | |
|----------------------------------|---------|
| ✓ 原味白吐司/多士 | ✓ 原味馬芬 |
| ✓ 原味蛋糕和餅乾 | ✓ 白米 |
| ✓ 原味鬆餅/烤面餅 | ✓ 白意大利面 |
| ✓ 原味吐司卷 | ✓ 古斯米 |
| ✓ 原味羊角麵包 | ✓ 英式烤餅 |
| ✓ 皮塔餅麵包 | ✓ 波倫塔 |
| ✓ 原味百吉餅 | |
| ✓ 精製早餐麥片：粗麵粉、玉米片、Rice Bubbles烤米等 | |

避免

- ☹️ 全麥吐司、黑麥吐司（芝麻籽）
- ☹️ 全麥麵粉和燕麥片
- ☹️ 雜糧麵包和鬆餅
- ☹️ 含水果的糙米英式烤餅和馬芬
- ☹️ 糙米意大利面
- ☹️ 糙米
- ☹️ 未加工的佻皮、燕麥片、麥片、粥
- ☹️ 全麥穀物，例如佻皮穀物、維他麥、Vita Brits早餐燕麥
- ☹️ 含有堅果、乾果、椰子的蛋糕和餅乾

水果和蔬菜

水果和蔬菜必須去皮去籽。蔬菜需要煮熟

選擇

- | | |
|----------------|--------|
| ✓ 桃子、梨、蘋果 | ✓ 土豆 |
| ✓ 哈密瓜、西瓜 | ✓ 南瓜 |
| ✓ 木瓜 | ✓ 金鈕扣瓜 |
| ✓ 成熟的香蕉 | ✓ 牛油果 |
| ✓ 罐頭桃子、蘋果、杏子和梨 | ✓ 椰菜花 |
| ✓ 口蘑 | ✓ 佛手瓜 |
| | ✓ 西葫蘆 |

避免

- ☹️ 所有其他水果 和 蔬菜，包括沙拉蔬菜
- ☹️ 所有生蔬菜
- ☹️ 乾果

肉類和其他蛋白質食物

選擇

- | | |
|-------|----------|
| ✓ 牛肉 | ✓ 豬肉 |
| ✓ 小牛肉 | ✓ 家禽（無皮） |
| ✓ 羊肉 | ✓ 魚類和貝類 |
| ✓ 蛋 | ✓ 豆腐 |

避免

- | | |
|--------|----------|
| ☹️ 焗豆 | ☹️ 燴飯 |
| ☹️ 砂鍋菜 | ☹️ 炒菜 |
| ☹️ 扁豆 | ☹️ 堅果和種子 |
| ☹️ 豆類 | ☹️ 披薩 |

乳製品

選擇

- | | |
|-------------|--------|
| ✓ 牛奶 | ✓ 卡仕達醬 |
| ✓ 奶油或酸奶油 | ✓ 冰淇淋 |
| ✓ 原味酸奶或香草酸奶 | ✓ 大米布丁 |
| ✓ 加工和原味的起司 | ✓ 煉乳 |
| ✓ 農家鮮起司 | ✓ 淡奶 |
| ✓ 黃油/人造黃油 | ✓ 奶粉 |

避免

- ☹️ 含有水果、種子或椰子的乳製品

飲料

選擇

- | | |
|---------|----------|
| ✓ 水 | ✓ 濃縮果汁 |
| ✓ 茶 | ✓ 過濾果汁 |
| ✓ 咖啡 | ✓ 清湯 |
| ✓ 軟飲料 | ✓ 美祿或阿華田 |
| ✓ 純牛奶飲料 | ✓ 白葡萄酒 |

避免

- ☹️ 未過濾的果汁
- ☹️ 紅色和綠色的飲料（可能令腸道染色，以致觀察困難）

其他食品

選擇

- | | |
|-------------------|---------|
| ✓ 糖漿和冰淇淋配料 | ✓ 原味棒棒糖 |
| ✓ 硬糖 | ✓ 蜂蜜 |
| ✓ 透明啫喱（非紅色或綠色） | ✓ 過濾果醬 |
| ✓ 糖 | ✓ 維格米特 |
| ✓ 肉汁 | ✓ 蛋黃醬 |
| ✓ 鹽和胡椒 | ✓ 清湯 |
| ✓ 乾香料和調味料 | |
| ✓ 巧克力（不含水果/堅果/椰子） | |

避免

- ☹️ 含果皮和種子的果醬
- ☹️ 柑橘醬
- ☹️ 酸辣醬和泡菜（泡菜中的種子）
- ☹️ 花生醬/糊