

结肠镜检查前的准备

使用 3 升聚乙二醇（GLYCOPREP-O）肠道准备套装为检查做准备

什么是结肠镜检查？

结肠镜（镜检）是对下消化道的检查，用以诊断并在某些情况下治疗疾病。这种检查方法是将结肠镜，即一种顶端装有微型摄像头的细长软管，穿过直肠进入结肠（大肠）。这让医生能对结肠进行检查，并进行专门的手术，如进行病理活检和切除息肉（即异常增生，有时会发展成癌症）。

结肠镜检查通常使用镇静麻醉进行，它会让您在检查过程中感到放松和困倦，但不会失去知觉。

结肠镜（镜检）是对下消化道的检查，用以诊断并在某些情况下治疗疾病。这种检查方法是将结肠镜，即一种顶端装有微型摄像头的细长软管，穿过直肠进入结肠（大肠）。这让医生能对结肠进行检查，并进行专门的手术，如进行病理活检和切除息肉（即异常增生，有时会发展成癌症）。

结肠镜检查通常使用镇静麻醉进行，它会让您在检查过程中感到放松和困倦，但不会失去知觉。

为什么做好准备很重要？

- 要成功进行结肠镜检查，做好肠道清洁工作非常重要。这将使医生能够清楚地看到肠道内壁
- 肠道准备不充分可能意味着检查需要终止，您必须再择期重复检查

如果您需要建议或帮助，应该联系谁？

如果您对这些信息有任何疑问，或者在肠道准备结束时感觉排泄物不清澈，请联系我们：

- 内窥镜检查预约 (07) 3883 7800 - 工作时间内：周一至周五上午 8 点至下午 4 点
- Redcliffe 医院 (07) 3883 7777 - 非工作时间

您什么时候应该就医？

如果您生病或有剧烈疼痛，请向以下机构咨询：

- 您的全科医生（GP）
- 非工作时间家庭医生服务
- 最近的紧急医疗中心

常见问题（FAQ）/ 我还应该知道什么？

Glycoprep Orange 肠道准备套装中有什么？

- 3 x 70 克 Glycoprep Orange 冲剂
- 1 x 柠檬酸镁（Magnesium Citrate）冲剂
- 3 x 5 毫克 比沙可啶（Bisacodyl）片剂
- 12 x 聚乙二醇（如 Movicol®、ClearLax®）冲剂 - 如果临床需要

为了帮助您为结肠镜检查做好准备，我们的医疗团队和患者制作了一系列有关结肠镜检查的视频。每部影片都经过临床医生和患者的共同审核，以确保分享的信息能帮助您了解手术过程并做好准备。

要观看这些视频，您可以用智能设备扫描下面的二维码，或者在电脑或智能设备上的互联网搜索引擎中输入 <https://bit.ly/rh-ge>。



由于您的情况可能与这些视频中提供的一般信息不同，因此请务必按照 Redcliffe 医院内窥镜检查部门的指示进行操作。

透明液体清单包括哪些？

- 清汤或过滤汤
- 水、透明果汁（非橙汁）
- 红茶或咖啡（不加牛奶）、花草茶或冰茶
- 柠檬水、姜汁汽水
- 黄色或橙色运动饮料、浓缩果汁
- 黄色或橙色果冻

禁食液体清单包括哪些？

- 水、透明果汁（非橙汁）
- 红茶或咖啡（不加牛奶）、花草茶或冰茶
- 黄色或橙色运动饮料、果汁

我能吃什么食物？

检查四天前，您可以正常进食。检查前四天，您将开始**低纤维饮食**。您可以在本传单末页找到低纤维饮食信息。

您的准备日记

日期	时间安排	说明
____/____/____	手术前 10 天	• 检查 7 至 10 天前，或遵医嘱，停止服用铁片/复合维生素、鱼/磷虾油补充剂。
____/____/____	手术前 7 天	• 开始服用聚乙二醇（如 Movicol®、ClearLax®）。每天2袋，上午和下午各1袋。可以在您开始服用 Glycoprep Orange套装的当天停止服用。
____/____/____	手术前 4 天	• 开始低纤维饮食。 • 多喝水或透明液体，以增加液体摄入量。
____/____/____	手术前 1 天	• 所有膳食只能是透明液体。请参阅常见问题部分的透明液体清单。
	上午 8 时	• 准备 2 袋 Glycoprep Orange：在 1 升自来水中溶解 1 袋。溶解 2 袋 Glycoprep Orange 溶液（每袋 1 升水），就能得到 2 升 Glycoprep Orange 溶液。您可以将此溶液冷藏 24 小时或放在阴凉处。 • 准备 1 袋柠檬酸镁：在一杯（250 毫升）温水（不要沸水）中溶解 1 袋。溶液会变得浑浊。让溶液冷却。也可以冷藏。
	下午 3 时	• 饮用柠檬酸镁 • 喝完柠檬酸镁后，用 1 满杯水冲服 3 片黄色的比沙可啶片。继续饮用透明液体。
	下午 5 时	• 饮用 2 升 Glycoprep Orange。 • 在 2 小时内慢慢喝完溶液（晚上 7 点前喝完 2 升）。大约每 15 分钟喝一杯。这将产生水样腹泻，并可能在最后一次服药后持续数小时。继续饮用大量透明液体，以避免头痛和脱水。
	睡前	• 准备 1 袋 Glycoprep Orange：将 1 包溶解到 1 升水中。您将得到 1 升 Glycoprep Orange 溶液。您可以将此溶液冷藏 24 小时或放在阴凉处。
____/____/____	检查当日	• 仅禁食液体 + 1 升 Glycoprep Orange。参考常见问题中的禁食液体清单。
	上午_____	• 饮用 1 升 Glycoprep Orange。
	上午_____	• 必须完成您的肠道准备工作。 • 可以继续饮用禁食液体，但必须限制在完成肠道准备后每半小时 100 毫升。
	上午_____	• 不得摄入任何饮食。

准备过程中要记住的事项：

要做：	不要做
按照准备日记中的说明进行操作	不要错过或跳过准备日记的任何步骤
吃低纤维饮食中 选择 列表中的食物	不要吃列在忌口清单上的食物
如果更方便容易的话，用吸管饮用溶液	不要让自己脱水
冷藏Glycoprep 溶液，因为饮用冷藏过的 Glycoprep 溶液更容易接受。	
饮用推荐量的液体，以补充排空肠道时可能流失的水分	
服用肠道准备药物时，请留在卫生间附近	
在肛门周围涂抹羊毛脂或凡士林等保护霜，以减少皮肤损伤	
如果您有痔疮，使用痔疮膏可减轻不适感	
保持温暖	
如果在服用准备药物期间感到恶心，请停止服用半小时。喝杯热饮，四处走走，如果感到腹胀，可以喝薄荷茶。然后与以前一样恢复继续饮用。	

您如何知道自己是否准备充分？

- 肠道准备工作完成后，您的排泄物将变得清澈，没有颗粒，或者看起来像尿液。
- 请注意，只有喝下所有准备药物，才能使肠道非常干净。如果您觉得排泄物不够清澈，请联系我们：
 - 内窥镜检查预约 (07) 3883 7800 - 工作时间内：周一至周五上午 8 点至下午 4 点
 - Redcliffe 医院 (07) 3883 7777 - 非工作时间

您的问题

如果您对本概况介绍中的任何内容有不確定，请写下问题供您的护理团队参考：

低纤维饮食

请在检查前四天开始这种饮食

我们提供了一份食物清单，以帮助您在检查前四天开始**低纤维饮食**。吃 **选择** 框中的食物。

面包和谷物

选择

- | | |
|------------------------------------|---------|
| ✓ 原味白面包/吐司 | ✓ 原味玛芬 |
| ✓ 原味蛋糕和饼干 | ✓ 白米饭 |
| ✓ 原味松饼/烤面饼 | ✓ 白意大利面 |
| ✓ 原味面包卷 | ✓ 古斯米 |
| ✓ 原味牛角包 | ✓ 英式烤饼 |
| ✓ 皮塔饼 | ✓ 玉米粥 |
| ✓ 原味贝果 | |
| ✓ 精制早餐谷物：半麦粉、玉米片、Rice Bubbles 烤米等… | |

避免

- 🚫 全麦、糙米和黑麦面包（芝麻籽）
- 🚫 全麦面粉和燕麦片
- 🚫 杂粮面包和玛芬
- 🚫 配有水果的糙米英式烤饼和玛芬
- 🚫 糙米意大利面
- 🚫 糙米
- 🚫 未经加工的麦麸、燕麦卷、麦片、粥
- 🚫 全麦谷物，如麦麸谷物、维他麦、Vita Brits 早餐燕麦
- 🚫 含有坚果、干果、椰子的蛋糕和饼干

水果和蔬菜

水果和蔬菜必须去皮去籽。蔬菜要煮熟

选择

- | | |
|----------------|-------|
| ✓ 桃、梨、苹果 | ✓ 马铃薯 |
| ✓ 哈密瓜、西瓜 | ✓ 南瓜 |
| ✓ 木瓜 | ✓ 金纽扣 |
| ✓ 成熟香蕉 | ✓ 牛油果 |
| ✓ 罐装桃子、苹果、杏子和梨 | ✓ 菜花 |
| ✓ 口蘑 | ✓ 佛手瓜 |
| | ✓ 西葫芦 |

避免

- 🚫 所有其他水果和蔬菜，包括沙拉蔬菜
- 🚫 所有生蔬菜
- 🚫 干果

肉类和其他蛋白质食品

选择

- | | |
|-------|----------|
| ✓ 牛肉 | ✓ 猪肉 |
| ✓ 小牛肉 | ✓ 家禽（无皮） |
| ✓ 羊肉 | ✓ 鱼类和贝类 |
| ✓ 鸡蛋 | ✓ 豆腐 |

避免

- | | |
|-------|---------|
| 🚫 烤豆 | 🚫 烩饭 |
| 🚫 砂锅菜 | 🚫 炒菜 |
| 🚫 小扁豆 | 🚫 坚果和种子 |
| 🚫 豆类 | 🚫 披萨 |

乳制品

选择

- | | |
|------------|--------|
| ✓ 牛奶 | ✓ 卡仕达酱 |
| ✓ 奶油或酸奶油 | ✓ 冰淇淋 |
| ✓ 原味或香草酸奶 | ✓ 米布丁 |
| ✓ 加工和原味的奶酪 | ✓ 炼乳 |
| ✓ 农家奶酪 | ✓ 淡奶 |
| ✓ 黄油/人造黄油 | |

避免

- 🚫 含有水果、种子或椰子的乳制品

饮料

选择

- | | |
|----------|----------|
| ✓ 水 | ✓ 浓缩果汁 |
| ✓ 茶 | ✓ 过滤果汁 |
| ✓ 咖啡 | ✓ 清汤 |
| ✓ 软饮料 | ✓ 美禄或阿华田 |
| ✓ 原味牛奶饮料 | ✓ 白葡萄酒 |

避免

- 🚫 没有过滤的果汁
- 🚫 红色和绿色饮料（可能会令肠道染色，导致观察困难）。

其他食品

选择

- | | |
|-------------------|---------|
| ✓ 糖浆和冰淇淋配料 | ✓ 原味棒棒糖 |
| ✓ 硬糖 | ✓ 蜂蜜 |
| ✓ 透明果冻（非红色或绿色） | ✓ 浓缩果酱 |
| ✓ 糖 | ✓ 维吉麦 |
| ✓ 肉汁 | ✓ 蛋黄酱 |
| ✓ 盐和胡椒粉 | ✓ 清汤 |
| ✓ 干香草和调味料 | |
| ✓ 巧克力（不含水果、坚果、椰子） | |

避免

- 🚫 带皮和籽的果酱
- 🚫 酸辣酱和泡菜（泡菜中的种子）
- 🚫 花生酱/糊
- 🚫 柑橘酱