

# 結腸鏡檢查的準備

使用3升聚乙二醇（GLYCOPREP-O）腸道準備套裝為你的檢查做準備

## 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，即一根尖端帶一個微型攝像頭的細長軟管，通過直腸進入結腸（大腸）。這能讓醫生檢查結腸並進行專門的檢查，例如進行病理學活檢和切除息肉（有可能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，這會讓你在檢查中感到放鬆和困倦，但不會失去知覺。

## 為什麼做好準備很重要？

- 為了成功進行結腸鏡檢查，腸道清潔良好非常重要。這使醫生能夠清楚地看到腸道內壁
- 腸道準備不良可能意味必須停止檢查，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：

- 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

## 什麼時候應該就醫？

如果你生病和/或有劇烈疼痛，請向以下機構尋求醫療建議：

- 你的全科醫生（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腸道準備套裝中有什麼？

- 3 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）藥片
- 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。

要獲取這些視頻，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給予的指示，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、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     | 說明                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ____/____/____ | 手術前10天   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> </ul>                                                                                                                                     |
| ____/____/____ | 手術前7天    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> </ul>                                                                                       |
| ____/____/____ | 手術前4天    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 開始<b>低纖維飲食</b>。</li> <li>• 透過多喝水或透明液體來增加液體攝入量。</li> </ul>                                                                                                                            |
| ____/____/____ | 手術前1天    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有膳食<b>只能是透明液體</b>。請參閱常見問題解答部分中的透明液體清單。</li> </ul>                                                                                                                                   |
|                | 上午8點     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 準備2袋Glycoprep Orange：把1包沖劑溶解於1升自來水中。通過溶解2包沖劑（每包在1升水中），你將得到2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。</li> <li>• 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。</li> </ul> |
|                | 下午3點     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 飲用檸檬酸鎂溶液。</li> <li>• 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。</li> </ul>                                                                                                                |
|                | 下午5點     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 飲用2升Glycoprep Orange。</li> <li>• 在2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。</li> </ul>                                                |
|                | 睡前       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> </ul>                                                                                         |
| ____/____/____ | 檢查當天     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>僅飲用禁食液體</b> + 1升Glycoprep Orange。請參閱常見問題解答部分中的禁食液體列表。</li> </ul>                                                                                                                  |
|                | 上午 _____ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 飲用1升Glycoprep Orange。</li> </ul>                                                                                                                                                     |
|                | 上午 _____ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 必須完成你的腸道準備。</li> <li>• 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。</li> </ul>                                                                                                                 |
|                | 上午 _____ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 禁止任何東西攝入口腔。</li> </ul>                                                                                                                                                               |

## 準備時要記住的事項：

| 做：                                                                                                                                  | 不要做：                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 遵從準備日誌中的說明</li></ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 禁止錯過或跳過準備日誌中的任何步驟</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 吃低纖維飲食清單中 <b>選擇</b> 的食物</li></ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• 禁止食用避免清單中列出的食物</li></ul>    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果感覺更方便容易，可以用吸管飲用溶液</li></ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• 禁止讓自己脫水</li></ul>           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 冷藏Glycoprep溶液，因為如果在飲用前冷藏，可更容易接受</li></ul>                                                   |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 飲用推薦量的液體，以補充腸道排便過程中可能流失的液體</li></ul>                                                        |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 在進行腸道準備時，請留在廁所設施附近</li></ul>                                                                |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>                                                      |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果你有痔瘡，請使用痔瘡膏來減少不適</li></ul>                                                                |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 注意保暖</li></ul>                                                                              |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果你在服用腸道準備溶液時感到惡心，請停下來半小時。<br/>飲用一杯熱飲，四處走走，如果你覺得腹脹，可以飲用薄荷茶。<br/>然後繼續像之前一樣恢復飲用準備藥物</li></ul> |                                                                     |

## 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澈且沒有顆粒，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
  - 紅崖醫院（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，該飲食在檢查前四天開始。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 |
| ✓ 加工及原味的起司  | ✓ 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    | ✓ 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    |
| ✓ 透明果凍（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