

Chuẩn bị cho nội soi đại tràng

Chuẩn bị cho thủ thuật của quý vị bằng bộ làm sạch ruột GLYCOPREP-O 3 Lít

Nội soi đại tràng là gì?

Nội soi đại tràng là quá trình kiểm tra đường tiêu hóa dưới để chẩn đoán và trong một số trường hợp để điều trị các vấn đề. Khi tiến hành thủ thuật này, bác sĩ sẽ đưa ống nội soi - ống dài, mỏng, linh hoạt có gắn camera nhỏ ở đầu qua trực tràng vào đại tràng (ruột già). Nhờ đó, bác sĩ có thể kiểm tra đại tràng và thực hiện các thủ thuật chuyên khoa như lấy mẫu sinh thiết mô để giải phẫu bệnh và loại bỏ các polyp (các khối u tăng trưởng bất thường, đôi khi phát triển thành ung thư).

Nội soi đại tràng thường được thực hiện bằng cách sử dụng thuốc an thần, giúp quý vị cảm thấy thư giãn và buồn ngủ nhưng không bất tỉnh trong quá trình thực hiện thủ thuật.

Tại sao bước chuẩn bị lại quan trọng?

- Để nội soi thành công, điều quan trọng là ruột phải được làm sạch thật tốt. Nhờ đó, bác sĩ có thể quan sát rõ niêm mạc ruột.
- Nếu ruột chưa được làm sạch hoàn toàn, việc làm thủ thuật có thể bị hủy và quý vị sẽ phải làm lại thủ thuật vào một ngày khác.

Quý vị nên liên hệ với ai nếu cần tư vấn hoặc hỗ trợ?

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào về thông tin này, hoặc nếu quý vị cảm thấy phân không thông hết sau khi hoàn thành quá trình làm sạch ruột, vui lòng liên hệ:

- Đặt lịch nội soi (07) 3883 7800 - trong giờ hành chính: 8:00 - 16:00, Thứ Hai - Thứ Sáu
- Bệnh viện Redcliffe (07) 3883 7777 - ngoài giờ hành chính

Quý vị nên khám bác sĩ khi nào?

Nếu quý vị bị bệnh và/hoặc bị đau dữ dội, hãy nhờ đến tư vấn y tế từ:

- Bác sĩ đa khoa
- Dịch vụ Bác sĩ đến khám tại nhà ngoài giờ hành chính
- Trung tâm Cấp cứu gần nhất

Câu hỏi thường gặp (FAQ)/ Các lưu ý khác

Bộ làm sạch ruột Glycoprep Orange gồm có gì?

- 3 gói Glycoprep Orange 70g
- 1 gói Magiê Citrate
- 3 viên Bisacodyl 5mg
- 12 gói Macrogol (ví dụ: Movicol®, ClearLax®) – theo chỉ định lâm sàng

Để giúp quý vị chuẩn bị cho quá trình nội soi, đội ngũ y tế và bệnh nhân của chúng tôi đã quay một loạt phim về nội soi. Mỗi bộ phim đều được các bác sĩ lâm sàng cũng như bệnh nhân đánh giá để đảm bảo rằng thông tin được chia sẻ có thể giúp quý vị hiểu rõ và chuẩn bị tốt cho thủ thuật này.

Để truy cập những video này, quý vị có thể quét mã QR bên dưới bằng thiết bị thông minh hoặc có thể nhập <https://bit.ly/rh-ge> vào công cụ tìm kiếm internet trên máy tính hoặc thiết bị thông minh của mình.



Điều quan trọng là quý vị phải làm theo hướng dẫn của khoa Nội soi của Bệnh viện Redcliffe vì trường hợp của quý vị có thể khác với thông tin chung được cung cấp trong các video này.

Danh sách **CHẤT LỎNG TRONG**

- Súp lơng hoặc đã được lọc cái
- Nước lọc, nước trái cây ép trong (**không phải nước cam**)
- Trà đen hoặc cà phê (**không sữa**), trà thảo mộc hoặc trà đá
- Nước chanh, nước ngọt có ga hương gừng
- Đồ uống thể thao màu vàng hoặc màu cam hoặc xi-rô trái cây
- Thạch màu vàng hoặc màu cam

Tôi có thể ăn những loại thực phẩm nào?

Quý vị có thể ăn uống bình thường cho đến trước thời điểm làm thủ thuật bốn ngày. **Bốn ngày** trước khi thực hiện thủ thuật, quý vị sẽ bắt đầu **Chế độ ăn ít chất xơ**. Quý vị có thể xem Chế độ ăn ít chất xơ ở cuối tờ rơi này.

Nhật ký chuẩn bị của quý vị

Ngày	Khung thời gian	Hướng dẫn
/ /	10 ngày trước khi thực hiện thủ thuật	Ngừng dùng thuốc bổ sung chất sắt/vitamin tổng hợp, Dầu cá/ Dầu nhuễn thể trước 7-10 ngày hoặc theo khuyến cáo của bác sĩ.
/ /	7 ngày trước khi thực hiện thủ thuật	Bắt đầu dùng Macrogol (ví dụ Movicol®, ClearLax®) 2 gói mỗi ngày, 1 gói vào buổi sáng và 1 gói vào buổi chiều. Vào ngày quý vị bắt đầu dùng Glycoprep Orange, quý vị có thể ngưng dùng Macrogol.
/ /	4 ngày trước khi làm thủ thuật	- Bắt đầu chế độ ăn ít chất xơ. - Tăng lượng chất lỏng nạp vào bằng cách uống nhiều nước lọc hoặc chất lỏng trong.
/ /	1 ngày trước khi làm thủ thuật	CHỈ DÙNG CHẤT LỎNG TRONG cho tất cả các bữa ăn. Tham khảo danh sách chất lỏng trong ở phần Câu hỏi thường gặp.
	8:00 sáng	- Chuẩn bị 2 gói Glycoprep Orange: Hòa tan 1 gói với 1 lít nước máy. Sau khi hòa tan 2 gói (mỗi gói với 1 lít nước), quý vị sẽ có 2 lít dung dịch Glycoprep Orange. Quý vị có thể làm lạnh dung dịch này trong tối đa 24 giờ hoặc để ở nơi mát mẻ. - Chuẩn bị 1 gói Magiê Citrate: Hòa tan 1 gói với một ly (250ml) nước ấm (không phải nước sôi). Dung dịch sẽ có màu đục. Để dung dịch nguội. Quý vị cũng có thể làm lạnh dung dịch này.
	15:00 chiều	- Uống Magiê Citrate. - Sau khi uống Magiê Citrate, hãy uống 3 viên Bisacodyl màu vàng với 1 ly nước đầy. Tiếp tục uống chất lỏng trong.
	17:00 chiều	- Uống 2 lít Glycoprep Orange. - Uống dung dịch từ từ trong vòng 2 giờ (uống hết 2 lít trước 7 giờ tối), tức là khoảng một ly mỗi 15 phút. Nhờ đó, quý vị có thể đi phân lỏng và điều này có thể tiếp tục trong vài giờ sau liều cuối cùng. Tiếp tục uống nhiều chất lỏng trong để tránh đau đầu và mất nước.
	Trước khi đi ngủ	Chuẩn bị 1 gói Glycoprep Orange: Hòa tan 1 gói với 1 lít nước lọc. Quý vị sẽ có 1 lít dung dịch Glycoprep Orange. Quý vị có thể làm lạnh dung dịch này trong tối đa 24 giờ hoặc để ở nơi mát mẻ.
/ /	Ngày làm thủ thuật	NHỊN ĂN VÀ CHỈ UỐNG CHẤT LỎNG + 1 lít Glycoprep Orange. Tham khảo Danh sách Chất lỏng dành cho chế độ nhịn ăn, chỉ dùng chất lỏng trong phần Câu hỏi thường gặp.
	__ AM	Uống 1 lít Glycoprep Orange.
	__ AM	- Quý vị phải hoàn tất quá trình chuẩn bị làm sạch ruột. - Có thể tiếp tục uống chất lỏng dành cho chế độ nhịn ăn, chỉ dùng chất lỏng nhưng phải giới hạn ở mức 100ml mỗi nửa giờ sau khi hoàn tất quá trình làm sạch ruột.
	__ AM	Không được phép ăn, uống.

Danh sách **CHẤT LỎNG DÀNH CHO CHẾ ĐỘ NHỊN ĂN, CHỈ DÙNG CHẤT LỎNG**

- Nước lọc, nước ép trái cây trong (**không phải nước cam**)
- Trà đen hoặc cà phê (**không sữa**), trà thảo mộc hoặc trà đá
- Đồ uống thể thao màu vàng hoặc màu cam hoặc xi-rô trái cây

Những điều cần nhớ khi chuẩn bị:

Nên:	Không nên:
Thực hiện theo các hướng dẫn trong Nhật ký chuẩn bị của quý vị	Đừng bỏ sót hoặc bỏ qua bất kỳ bước nào trong nhật ký chuẩn bị
Ăn thực phẩm từ danh sách Nên chọn trong chế độ ăn ít chất xơ	Không ăn thực phẩm nằm trong danh sách nên tránh
Dùng ống hút có thể giúp quý vị dễ uống dung dịch hơn	Đừng để cơ thể bị mất nước
Làm lạnh dung dịch Glycoprep trước khi uống sẽ giúp dung dịch dễ uống hơn	
Uống đủ lượng chất lỏng theo khuyến nghị để bù lượng nước bị mất trong quá trình đi tiêu	
Ở gần nhà vệ sinh trong suốt quá trình chuẩn bị làm sạch ruột	
Thoa kem bảo vệ, ví dụ lanoline hoặc Vaseline quanh vùng hậu môn để làm giảm tổn thương da	
Nếu quý vị bị bệnh trĩ, hãy sử dụng kem bôi trĩ để giảm bớt sự khó chịu	
Giữ ấm cơ thể	
Nếu quý vị cảm thấy buồn nôn, hãy dừng lại ½ giờ. Uống đồ uống nóng và đi dạo xung quanh, nếu quý vị cảm thấy đầy hơi, hãy uống trà bạc hà. Sau đó, tiếp tục uống dung dịch lại.	

Làm thế nào quý vị biết quý vị đã chuẩn bị tốt?

- Sau khi quá trình chuẩn bị làm sạch ruột của quý vị hoàn tất, phân của quý vị sẽ trong và không có cặn hoặc trông giống như nước tiểu.
- Xin lưu ý rằng đường ruột chỉ có thể được làm sạch hoàn toàn khi quý vị uống hết chế phẩm. Nếu quý vị cảm thấy phân vẫn chưa thông hết, vui lòng liên hệ với chúng tôi:
 - Đặt lịch nội soi (07) 3883 7800 - trong giờ hành chính: 8:00 - 16:00, Thứ Hai - Thứ Sáu
 - Bệnh viện Redcliffe (07) 3883 7777 - ngoài giờ hành chính

Những câu hỏi của quý vị

Nếu quý vị chưa hiểu rõ từ thông tin này, vui lòng viết các câu hỏi cho nhóm chăm sóc của quý vị:

Chế độ ăn ít chất xơ

Vui lòng bắt đầu chế độ ăn kiêng này bốn ngày trước khi thực hiện thủ thuật

Chúng tôi cung cấp danh sách các loại thực phẩm dành cho **chế độ ăn ít chất xơ**, bắt đầu bốn ngày trước khi quý vị thực hiện thủ thuật. Ăn thực phẩm từ ô **Nên chọn**.

BÁNH MÌ & NGŨ CỐC

Nên chọn

- | | |
|---|----------------------|
| ✓ Bánh mì trắng/bánh mì nướng | ✓ Bánh muffin thường |
| ✓ Bánh ngọt và bánh quy thường | ✓ Gạo trắng |
| ✓ Bánh kẹp/pikelets thường | ✓ Mì ống trắng |
| ✓ Bánh mì ổ trơn | ✓ Cơm couscous |
| ✓ Bánh sừng bò trơn | ✓ Bánh kẹp |
| ✓ Bánh mì pita | ✓ Cháo polenta |
| ✓ Bánh mì tròn trơn | |
| ✓ Ngũ cốc ăn sáng tinh chế: Bột bánh, ngũ cốc bắp, ngũ cốc gạo v.v... | |

Nên tránh

- ☹️ Bánh mì nguyên hạt, bánh mì nâu và lúa mạch đen (hạt vừng)
- ☹️ Bột mì nguyên cám & bột yến mạch
- ☹️ Bánh mì và bánh muffin với các loại ngũ cốc
- ☹️ Bánh kẹp nâu, bánh muffin với trái cây
- ☹️ Mì nâu
- ☹️ Gạo lứt
- ☹️ Gạo nguyên cám, yến mạch cán dẹt, ngũ cốc Muesli, cháo
- ☹️ Ngũ cốc nguyên hạt, ví dụ như ngũ cốc nguyên cám, Weetabix, Vita Brits
- ☹️ Bánh ngọt & bánh quy với các loại hạt, trái cây sấy khô, dừa

RAU CỦ QUẢ

Trái cây và rau quả phải bỏ hạt và lột vỏ. Rau cần được nấu chín kỹ

Nên chọn

- | | |
|---------------------------|------------------|
| ✓ Đào, lê, táo | ✓ Khoai tây |
| ✓ Dưa lưới, dưa hấu | ✓ Bí đỏ |
| ✓ Đu đủ | ✓ Bí đao |
| ✓ Chuối chín | ✓ Trái bơ |
| ✓ Đào, táo và lê đóng hộp | ✓ Bông cải trắng |
| ✓ Nấm mỡ | ✓ Choko |
| | ✓ Bí ngòi |

Nên tránh

- ☹️ Tất cả các loại trái cây và rau quả khác, bao gồm cả rau trộn xà lách
- ☹️ Tất cả các loại rau sống
- ☹️ Trái cây sấy khô

THỊT VÀ THỰC PHẨM CHỨA PROTEIN KHÁC

Nên chọn

- | | |
|------------|-----------------------|
| ✓ Thịt bò | ✓ Thịt lợn |
| ✓ Thịt bê | ✓ Gia cầm (không da) |
| ✓ Thịt cừu | ✓ Cá & động vật có vỏ |
| ✓ Trứng | ✓ Đậu hũ |

Nên tránh

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ☹️ Đậu nướng | ☹️ Rissoles |
| ☹️ Thịt hầm | ☹️ Món xào |
| ☹️ Đậu lăng | ☹️ Các loại hạt |
| ☹️ Các loại đậu đỗ | ☹️ Pizza |

SẢN PHẨM CHẾ BIẾN TỪ SỮA

Nên chọn

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ✓ Sữa | ✓ Kem sữa trứng |
| ✓ Kem tươi hoặc kem chua | ✓ Kem |
| ✓ Sữa chua nguyên chất/vani | ✓ Bánh gạo |
| ✓ Phô mai chế biến & thường | ✓ Sữa đặc |
| ✓ Phô mai tươi | ✓ Sữa cô đặc |
| ✓ Bơ/bơ thực vật | ✓ Sữa bột |

Nên tránh

- ☹️ Các sản phẩm chế biến từ sữa có trái cây, hạt hoặc dừa

ĐỒ UÔNG

Nên chọn

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ✓ Nước | ✓ Xi-rô trái cây |
| ✓ Trà đã lọc bã | ✓ Nước ép trái cây trong |
| ✓ Cà phê | ✓ Súp loãng |
| ✓ Nước ngọt | ✓ Milo hoặc Ovaltine |
| ✓ Đồ uống từ sữa thường | ✓ Rượu trắng |

Nên tránh

- ☹️ Nước ép trái cây chưa lọc, còn bã
- ☹️ Đồ uống có màu đỏ và xanh lá cây (có thể khiến bác sĩ khó quan sát đường ruột)

NHỮNG THỰC PHẨM KHÁC

Nên chọn

- | | |
|--|-------------------|
| ✓ Xi-rô và kem phủ | ✓ Kẹo không nhân |
| ✓ Kẹo làm từ đường nấu chín | ✓ Mật ong |
| ✓ Thạch trong (không có màu đỏ hoặc xanh lá cây) | ✓ Mứt không có bã |
| ✓ Đường | ✓ Bơ Vegemite |
| ✓ Xốt Gravy | ✓ Xốt mayonaise |
| ✓ Muối và hạt tiêu | ✓ Súp loãng |
| ✓ Các loại thảo mộc và gia vị khô | |
| ✓ Sôcôla (không có trái cây/hạt/dừa) | |

Nên tránh

- | | |
|--|------------|
| ☹️ Mứt có vỏ và hạt | ☹️ Mứt cam |
| ☹️ Tương Chutney & dưa muối (hạt trong dưa muối) | |
| ☹️ Bơ đậu phộng/paté | |