

使用四升肠道准备剂为结肠镜检查 做准备的五日指南 (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

患者姓名：

结肠镜检查日期：

(星期, 月份, 日期和年份)

为您进行结肠镜检查的诊所：

需要抵达诊所的时间：

诊所电话号码：

咨询电话号码：

提前五天开始准备的日期：

(星期, 月份, 日期和年份)

请提前准备



为结肠镜检查做准备需要五天时间。这份资料将介绍您在这五天中的每一天需要做的事。请在开始为检查做准备之前详细阅读文中的指南。

与这份资料一并提供的视频也许对您有所帮助，如需观看视频，请访问 myhealth.alberta.ca/colonoscopy 或扫描此二维码。如果您对文中指南有任何疑问，请拨打上方列出的咨询电话号码。

关于即将进行的 结肠镜检查的 一般信息

在进行结肠镜检查之前，请将您的任何药物过敏症或健康问题告知医生或护士。如果您使用任何医疗设备（如胰岛素泵、起搏器、除颤器、家用制氧机、睡眠呼吸中止治疗机或助听器），请告知护士或医生。

写下您所服用的所有药物。请列出所有处方药、非处方药（如 Advil™ 和 Aspirin™）、补铁剂和草药补充剂。请务必列出强效止痛药（阿片类药物）、镇静剂（Valium™ 和 Xanax™）、大麻或其他非处方药。确保您的护士或医生看到这份清单。

药物



大多数药物均可正常服用，直至检查当日。如果您在定期口服药物，则您可能需要调整服药时间。服用肠道准备剂后两小时内服用的药物可能无法被身体完全吸收，并且可能不会发挥药效。

在服用肠道准备剂前后两小时内，请勿服用任何药物。如果您需要有关何时服药的建议，请咨询您的药剂师或医疗保健提供者。

可能需要调整或停止服用的药物包括糖尿病药丸和/或胰岛素、血液稀释剂和抗血栓药物，例如 Coumadin™、Plavix™、Pradaxa™ 和 Xarelto™。

若您需要服用这些药物，请在检查前咨询护士或医生。他们会在检查前告诉您是否需要停药或调整药物。

如果您在预约检查后开始服用诊所未知晓的任何新药，请立即告知他们。部分药物会给检查带来安全隐患。请在检查前一天拨打第一页列出的咨询电话号码，确认是否可以服用药物。

提前安排检查后返回家中的交通



- 您可以选择是否使用镇静药物。即使在不借助药物放松（镇静）的情况下，也可以进行结肠镜检查。有的人在检查过程中会出现痉挛（疼痛）。许多人选择为该检查使用镇静药物。
- 如果您使用镇静药物，在给药后**至少八小时您都不得驾驶车辆**。镇静药物会让您感觉困倦。检查后必须由一位负责的成年人送您回家。
- **送您回家的人需要前往您进行检查的科室来接您。**请勿自行驾车或搭乘出租车或巴士回家。
- 如果您**不想使用镇静药物**，请在检查当日告知护士或医生。**请提前安排好让人在您完成检查后开车送您回家**，以防您最终要求使用镇静药物来缓解不适。

**请务必让前来接您的人知晓以下信息：**

前来接您的人需要在您抵达诊所后的 _____ 个小时抵达诊所。

或者



诊所工作人员会在您完成检查后致电联系需要前来接您的人，以让其知晓您什么时候可以回家。

- 如果您未提前安排好让人前来接您回家，您有两种选择：拨打第一页上列出的咨询电话号码将检查改期，或者选择不使用镇静药物的情况下进行检查。

进行肠道准备

在进行结肠镜检查之前，您需要清空肠道。肠道也称为大肠或结肠。准备肠道的方式是服用极为强效的泻药溶液来排空和清理肠道。

如果您的肠道未彻底清理干净，检查中可能疏漏掉一些息肉生长物或其他需要留意的问题。如果您的肠道不够干净，可能需要取消检查并重新预约。那么您将不得不再次进行肠道准备。

服用肠道准备泻药会导致您排出大量稀便和水样便（腹泻）。**请务必饮用大量清流质和肠道准备剂**，以防止您的身体因为流失大量水分而脱水。

如果您前往诊所的路程超过两个小时，请提出将检查安排在当天较晚时间进行。



请只购买护士或医生让您购买的肠道准备剂。请勿服用替代品或混合多种不同泻药。请遵循诊所提供的服药说明，而非制造商药物指南。

不晚于检查前五日

在药局或药店购买：

- 您的医疗保健提供者推荐的四升装肠道准备剂。这类准备剂有多种品牌，例如 CoLyte™ 或 PegLyte™。购买这种药物无需出示处方，但您必须咨询药剂师。
- 运动饮料或清汤等清流质。请**勿**饮用任何红色、紫色或蓝色液体。**请不要只喝水**。第 6 页列有您可以饮用的液体。
- 您可能需要婴儿湿纸巾和/或防护霜来缓解因反复如厕而产生的疼痛。

检查前 5 日

如果您服用补铁片或纤维补充剂（如 Metamucil™ 或 Benefibre™），请在今日**停止**服用。

如果您需要将检查改期，请**尽快**拨打第一页列出的咨询电话号码告知诊所。



更多每日详细指南请见下一页

检查前 4 日

请开始只食用低纤维食物，一直到结肠镜检查前一日。

可以选择的低纤维食物包括：

- 鸡肉、牛肉、猪肉、鱼肉、豆腐或光滑的坚果酱。
- 罐头水果，如桃或梨（去籽去皮）。
- 煮熟的蔬菜（去籽去皮）。
- 白面包、白意大利面、白米饭。
- 乳制品，如原味酸奶或干酪。
- 蛋类。



请勿食用：

- 坚果和种子。
- 玉米和爆米花。
- 燕麦。
- 生水果或果干。
- 生蔬菜，包括西红柿。
- 豆类、扁豆和藜麦。
- 全麦面包或高纤维面包。
- 全麦或全谷物面食、麦片或粥。

检查前 3 日

继续只食用低纤维食物。低纤维食物易于消化，会让肠道更容易被清空。

检查前 2 日

继续只食用低纤维食物。

检查前 1 日

上午 10 时前

完成清淡的低纤维早餐，例如白面包、透明的无果肉果汁、茶或咖啡。请勿饮用牛奶或食用代乳食品，如人造稀奶油。

早餐后

- 请勿食用任何固体食物，直至检查完成。
- 请只饮用清流质，直至规定抵达诊所时间前两小时。
- 请尽量饮用不同种类的清流质，而不是只喝水。当您未进食时，运动饮料和清汤有助于补充电解质。电解质是人体必需的矿物质。
- 为保持水分，请饮用大量清流质。脱水会导致您身体虚弱或头晕。这会让您晕倒或跌倒。如果可以，在您为检查进行肠道准备时，让一名成年人在家中陪伴您。

请勿饮用

- 红色、紫色或蓝色液体
- 乳制品或代乳食品，如豆奶、杏仁乳或羊乳
- Boost™ 或 Ensure™ 等代餐食品
- 饮酒

可以饮用清流质食物

冰茶，不含牛奶或牛奶替代品的茶或咖啡

无果肉的纯果汁，例如苹果、白葡萄、白蔓越莓或柠檬水

透明的苏打水，例如姜汁汽水、或柠檬汽水、水和椰子水

运动饮料，例如 Gatorade™ 或是 Powerade™ (黄色、橘色和绿色都可以)

明胶甜点，例如 Jell-O™ 或是果汁 Popsicles™ (黄色、橘色和绿色都可以)

澄清的汤羹或肉汤



对于检查前 1 日的指南请见下一页

续前页:检查前 1 日

早晨

- 在早晨, 在瓶中加水至标注线, 混合四升肠道准备剂。
- 盖上盖子并摇晃, 直到所有粉末溶解。
- 请勿向溶液中添加糖或调味剂等任何物质。
- 如果您愿意的话, 可以将其放至冰箱冷藏。部分人认为冷藏后更容易饮用。

注意

如果您的检查安排在下午进行, 您可以在规定抵达诊所时间前 24 小时食用一份清淡的轻食, 如一片吐司或烤脆的薄面包片。例如, 若诊所规定您在星期四下午 2 时抵达, 您可以在星期三 (检查前一日) 下午 2 时食用一份清淡的轻食。在早餐和食用这份清淡的轻食之间, 请勿食用任何固体食物。在这份清淡的轻食之后, 请勿食用任何固体食物, 直至结肠镜检查完成。

一天之中

请记得在一天之中饮用大量清流质, 直至睡前。这将在肠道准备剂开始起效时帮助您避免脱水。

晚上 8 时

- 在两小时内喝完两升 (半瓶) 肠道准备剂。
- 每 15 分钟喝一杯约 250 毫升 (八盎司) 的溶液。每倒一杯泻药前都要摇晃瓶子, 以确保其充分混合。
- 快速喝完一杯溶液可能更容易。
- 如果您在饮用大量冷饮后感觉发冷, 也请勿停止饮用。每喝一杯肠道准备剂后, 您可能想喝些暖和的东西, 如茶或清汤。有关如何更容易地服用肠道准备剂的更多提示, 请参阅第 11 页。
- 请确保在开始饮用肠道准备剂时附近有厕所。在一到四小时内, 您可能会开始出现严重腹泻或大量水样便。您将会感到非常紧迫, 并且需要在几小时内多次使用洗手间。
- 您将需要在次日服用剩余的两升溶液。



请使用下一页来记录您服用肠道准备剂的情况

续前页:检查前 1 日

在检查前 1 日,每喝完一杯约 250 毫升的溶液便划掉一杯,以此来记录您服用肠道准备剂的情况。



1



2



3



4



5



6



7



8

检查当日

请勿进食任何食物。请勿饮用咖啡或是深色的茶。

规定抵达诊所时间 前 5 小时

- 在两小时内喝完剩余两升肠道准备剂。就像前一晚一样,每 15 分钟饮用一杯约 250 毫升(八盎司)的溶液。如果规定抵达时间较早,您可能需要很早就起床。例如,如果规定抵达时间是上午 10 时,您需要在凌晨 5 时开始服用溶液。早起可能会很困难,但遵循时间要求对于将肠道彻底清理干净至关重要。
- 如果您在喝完两到三升溶液后即出现稀便和水样便,这并不意味着您可以停止服用溶液。此时您的大肠中可能还有固体粪便。请务必喝完四升溶液。
- 如果进行检查的诊所较远,请确保您有足够的时间完成肠道准备。

请写下您需要**开始服用**肠道准备剂的时间:

今天_____

在检查当日,每喝完一杯溶液便划掉一杯,以此来记录您服用肠道准备剂的情况。



1



2



3



4



5



6



7



8

检查粪便状态

在您喝完**所有四升**肠道准备剂后,粪便应呈液体状,并且应该是如尿液一般的黄色流质状。如果您的粪便不是这种状态,请拨打第一页列出的咨询电话号码,工作人员会提供进一步的指示。

规定抵达诊所时间 前 2 小时

- 在规定抵达诊所时间前两小时, **请停止饮用**任何液体。
- 若您在抵达诊所前两小时内需要服用处方药,可以用一小口水吞服,除非您得到与此不同的医嘱。

请写下您需要**停止饮用**液体的时间:

今天 _____

前往诊所之前

- 请带上您的 Alberta 医疗保健卡和带照片的身份证件,如驾驶执照。
- 带上任何您被告知需要带上的药物,例如吸入器或胰岛素。
- 将贵重物品留在家中,例如信用卡、现金和首饰。

抵达诊所时

- 请按本指南第一页所写的时间抵达接待处。
- 工作人员会请您提供前来接您回家之人的姓名和电话号码。您还需要告知最近一次进食和饮水的时间。
- 请准备好在诊所停留 1.5 至 3 小时。有时检查可能会有所延误。有些延误在意料之外,请您给予耐心。
- 一名护士会将您带至另一区域,您需要在此处换上病号服。护士会检查您携带的药物和您的任何过敏症,并测量您的呼吸、血压、体温和心率。
- 如您对结肠镜检查有任何疑问,请在检查前咨询护士或医生。

- 随即开始在您手上或手臂上的静脉进行静脉注射 (IV)。若您选择使用镇静剂,则会通过 IV 给药。
- 结肠镜检查由您的医生进行,通常需要 20-45 分钟。

结肠镜检查后

- 完成检查后,我们将与您一同查看结肠镜检查的结果。如果没有发现息肉,我们将告知您下次进行筛检的时间。
- 如果发现息肉,请您务必与家庭医生约诊,查看结果并了解需要采取哪些后续措施。
- 完成检查后,您将会收到结肠镜检查出院说明。
- 如果您在检查前必须停止服用任何药物,医师或护理师会告知您可以重新开始服药的时间。

如果有开立镇静药物给您

只要有收到镇静药物,则表示医师认为您身体状况欠佳。因此,至少在八小时内,您应避免从事某些活动。请勿开车、饮酒、操作重型机械或参加危险活动。请勿作出重要决定或签署任何法律或财务类文件。如果您需要照顾幼儿,请与他人一同照顾。

返家后

- 结肠镜检查完毕后,您可以开始正常饮食。
- 请务必注意休息,避免任何剧烈运动或提重物。
- 检查后您可以恢复正常作息。



请务必注意,如果您在因结肠镜检查出现并发症(问题)时,人不在所属省份或国家/地区,您的旅游保险可能不会给付理赔。如果您对此有所疑虑,请洽询您的旅游保险公司,或者避免在结肠镜检查后两周内旅游出行。

关于饮用 4 升肠道 准备溶液的注意事项

让溶液更容易饮用的 技巧

肠道准备溶液饮用起来可能有咸味或是味道难闻。这么做可能有帮助：

- 将吸管放在口腔深处以吸取溶液。
- 在饮用溶液之前或之后吸吮浅色硬糖或棒棒糖，或薄荷醇含片。请勿饮用任何红色、紫色或蓝色的东西。
- 饮用溶液后用水或漱口水清洁口腔或是刷牙。
- 饮用溶液后，饮一口味道浓烈的液体，例如 Powerade™ 或是 Gatorade™。请勿饮用任何红色、紫色或蓝色的液体。

即使您感到胃部不适，也请继续饮用肠道准备溶液，这点非常重要。如果您感到不舒服，以下措施可能会有所帮助：

- 慢慢喝下溶液。
- 停止饮用该溶液 30 分钟，等不舒服的感觉缓解，然后再重新开始饮用。
- 饮用姜汁汽水。
- 服用 Gravol™ 或 Gaviscon Nausea™ 药片等抗恶心药物。您可以在药房或药店购买，但可能需要先询问药剂师。请遵照药盒上的指示服用或咨询您的药剂师。

如果您尝试过上述建议但情况没有任何好转，请拨打第一页所列“询问问题”部分的电话号码。

可能会发生严重反 应，但这种情况极 为罕见

如果出现以下情况，**请拨打 911**：

- 呕吐不止
- 感觉要晕倒
- 出现肿胀或荨麻疹（皮肤出现会发痒的红斑）
- 腹部剧烈疼痛

如需全年全天候的护理建议或是一般健康信息，请拨打 **811 联系 Health Link**。

摘要

在开始准备检查之前阅读所有说明

	食物	饮料	药物
检查前 5 日	没有限制	没有限制	停止服用铁剂或纤维补充剂, 例如 Metamucil™ 或 Benefibre™
检查前 4 日	<p>只能进食低纤食物:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 煮熟的蔬菜(不含种籽、皮或果皮) • 水果罐头(无籽、无皮或果皮) • 白面包、白面食和白米饭 • 乳制品 • 牛肉、鸡肉、鱼肉、猪肉、蛋类、豆腐或细滑坚果酱 <p>请勿进食以下食物:</p> <p>坚果、玉米、爆米花、种籽、燕麦、生水果或干果、生菜(包括西红柿)、豆类、扁豆和藜麦、全麦或高纤面包、全麦或全麦面食、麦片或粥。</p>	没有限制	
检查前 3 日	和前一日的饮食相同	没有限制	
检查前 2 日	和前一日的饮食相同	没有限制	
检查前 1 日	<p>在早上 10 点前</p> <p>吃清淡的低纤早餐, 例如纯白面包、清汁、不含牛奶或替代牛奶制品的茶或咖啡。早餐后, 在检查完成前请勿进食任何固体食物。</p> <p>注意: 如果检查是在下午进行, 请参阅第 6 页的注意事项。</p>	<p>饮用肠道准备剂之前与之后, 请饮用大量的清流质(请参阅第 5 页的清单)。</p> <p>请勿饮用任何红色、紫色或蓝色液体、牛奶制品或牛奶替代品、酒类或是如 Boost™ 或 Ensure™ 之类的代餐。</p>	<p>晚上 8 点的时候, 在 2 小时内喝完 2 升(半瓶)肠道准备溶液。</p> <p>每 15 分钟喝完 1 杯(约 250 毫升)。</p>
<p>检查当天</p> <p>安排一位成年人在您完成检查后陪同您回家</p>	<p>请勿进食任何食物</p>	<p>仍然只能饮用清流质食物。请勿饮用咖啡或是深色的茶。</p> <p>在规定抵达诊所时间前 2 小时内, 请勿饮用任何液体。</p> <p>如果您必须在规定抵达诊所时间前 2 小时内服用任何处方药, 除非有告知您不同的情况, 否则您可以啜饮一小口水送服药物。</p>	<p>在规定抵达诊所时间前 5 小时内, 请将最后 2 升的肠道准备溶液在 2 小时内喝完。</p> <p>每 15 分钟喝完 1 杯(约 250 毫升), 直到整瓶喝完为止。</p>