

### 上午进行结肠镜检查的准备工作

(拉菲克·阿里医生选择使用Glycoprep C为您灌肠。)

#### 在药房购买：两份Glycoprep C 210克及两片比沙可啶片 Bisacodyl (Dulcolax)

注意：请使用以下的服用说明，而不是Glycoprep C药包装上的说明。仔细按照这些说明，彻底灌清肠道才能确保最佳的检查效果。

检查前两天：	
全天	<p><u>开始低纤维膳食</u></p> <p><u>固体：</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 泡泡米 (Rice Bubbles)、玉米片、低脂牛奶、鸡蛋 (煎蛋除外)、罐装无调味意大利面、白苏打饼干、白面包或吐司 (非高纤维)、白司康饼 (不添加葡萄干或枣椰干)、白饼干 (例如竹笋粉饼干或意大利酒饼干。)</li><li>· 黄油、人造黄油、奶酪、蜂蜜、果酱、马麦酵母酱 (Marmite、Vegemite)。</li><li>· 鱼、去皮鸡肉 (但不油炸或腌制)，<b>无红肉</b>。</li><li>· 白米、无调味意大利面、去皮土豆或红薯，<b>不可食用其他蔬菜</b>。</li><li>· 不可食用水果、果核、种子、坚果、红肉、棕色或全麦面包或牛奶什锦杂粮谷物棒。</li></ul> <p><u>液体：</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 为帮助灌肠并补充水分应尽量多摄入透明的液体。可选择各种透明的液体：水、透明的能量饮料、透明的甜酒和碳酸性饮料，如柠檬水、清苹果汁、电解质混合物等。</li><li>· 滤渣果汁、清汤。例如滤渣后的鸡汤面。</li><li>· 柠檬味冰棒，浅色果冻，大麦糖，硬糖。</li><li>· 茶、咖啡 (少量低脂牛奶、豆奶、杏仁牛奶都可以，但不能喝拿铁咖啡、白咖啡或卡布奇诺咖啡)。</li><li>· 不可饮用深色 (如红色、绿色、紫色) 的饮料或奶制品如酸奶等。</li></ul>
晚上	<ul style="list-style-type: none"><li>· 将两份200克Glycoprep C分别和3升水 (总共6升) 混合后置入冰柜冰镇 (你只会饮用其中4升故而剩余2升将会被丢弃)。你将会于明天饮用此药。</li><li>· 在下午5点至6点之间服用两片比沙可啶片。</li></ul>
检查前一天：	
早上	<ul style="list-style-type: none"><li>· 继续按上述指示进行低纤维膳食。</li></ul>
下午	<ul style="list-style-type: none"><li>· 低纤维午餐。下午1点后停止摄入任何固体食物直到检查完成- 只可饮用透明液体。</li><li>· 在下午5点至晚上7点期间饮用2升Glycoprep C混合物，旨在每15到20分钟饮用1到2杯混合物直到完成全部剂量。在服药期间饮用大量透明液体。</li></ul>
晚上	<ul style="list-style-type: none"><li>· 在晚上10点开始饮用下一份2升Glycoprep C混合物，并在午夜12点之前完成饮用。变更以上时间可能会很诱人。服药时间的设置旨在尽可能地灌清肠道，肠道准备的理想时间是在检查前四小时之前完成饮用。请尽量遵守以上规定的时间。</li></ul>
检查当天 - 本日只能喝液体：	
	<ul style="list-style-type: none"><li>· 谨记本日不可摄入任何固体食物 - 只可饮用透明液体。</li><li>· 检查前2小时停止所有液体 (如果需要使用镇静剂 (异丙酚)，请在4小时前停止)。</li></ul>

(如果您有便秘问题，请与我们联系，您可能需要加量使用准备灌肠的溶液清洗肠道)。

#### 注意：

如果你在准备过程中感到恶心，姜汁汽水可有助止呕。在准备过程中您有可能感觉胀气或者寒冷，应穿温暖舒适的衣服，并尝试短距离步行，可帮助减轻腹胀。

服用完全部灌肠剂很重要，这确保最佳的清肠效果。

因为灌肠过程中会导致多次 (有时候是紧急) 排便，所以不宜离厕所太远。

各人对灌肠剂的反应不一样，可能在三十分钟到三小时不等。可以在肛门处涂用凡士林，减少排便的不适。如果您觉得口干或感到脱水，可引用每杯添加了一茶匙糖和半茶匙盐的液体缓解症状。