

**上午进行肠胃镜检查的准备工作**  
(你的内窥镜医生会选择使用Picoprep为您灌肠。)

**在药房购买：两包15.5克的Picoprep**

注意：请使用以下的服用说明，而不是Picoprep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。

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>检查前两天：</b>          |   |
| 全天                     | <p><b>开始低纤维膳食</b></p> <p><b>固体：</b></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><b>液体：</b></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> |
| <b>检查前一天：</b>          |   |
| 早上                     | <ul style="list-style-type: none"><li>· 早上10点前摄入低纤维早餐。</li><li>· 早上10点后停止摄入任何固体食物直到检查完成。请饮用大量透明液体。</li></ul>  |
| 下午4点                   | <ul style="list-style-type: none"><li>· 将一整袋15.5克的Picoprep冲剂溶解到一杯温水中。如有需要，可提前准备并置入冰箱内冰镇。</li><li>· 缓慢饮用全部混合物并随后饮用几杯透明液体。在服药的间隔期间请饮用大量透明液体。</li></ul>  |
| 晚上11点                  | <ul style="list-style-type: none"><li>· 将一整袋15.5克的Picoprep冲剂溶解到一杯温水中。如有需要，可提前准备并置入冰箱内冰镇。</li><li>· 缓慢饮用全部混合物并随后饮用几杯透明液体。</li></ul>  |
| <b>检查当天 - 本日只能喝液体：</b> |   |
|                        | <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。