

توجيهات تنظيم القولون

مركب GoLytely: التجهيز الصباحي

(Nulytely، Gavilyte، Colyte، Peg 3350-إلكتروليت)

قبل عشرة أيام

- ينبغي الترتيب مع مسؤول بالغ (18 عامًا أو أكبر) لإيصالك إلى المنزل والبقاء معك يوم الإجراء. في حال تناولك مهدئًا لإتمام الإجراء ولم يكن معك مسؤول بالغ، سنبغى الإجراء. يمكن للمسؤول البالغ معك المغادرة، لكن يجب أن يسهل الوصول إليه عبر الهاتف قبل الشروع في الإجراء وأن يكون متاحًا لالتقاطك فيما لا يتخطى 15 دقيقة عقب الإجراء.
- في حال تناولك أي أدوية لعلاج السكري أو أي مميغات للدم، الرجاء مراجعة التوجيهات "إدارة الأدوية للإجراءات المعديّة المعوية بما فيها تنظير القولون" عبر www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy قبل يلزم إجراء تغييرات أو توقفات في الأدوية.

قبل ثلاثة أيام

- ابدأ نظام غذائي منخفض الألياف (الرجاء الاطلاع على دليل النظام الغذائي المنخفض الألياف في الصفحة رقم 2).
- في حال إصابتك بالإمساك، يمكنك تناول غطاء ممثلي من Miralax يوميًا.
- يجب إيقاف مكملات الألياف الغذائية. لا تستخدم الحقن الشرجية بالزيوت المعدنية.
- احصل على GoLytely من الصيدلية.
- ينبغي شراء Ducolax وأقراص Simethicone أو أقراص قابلة للمضغ (Anti-Gas، Gas-X) وEquate Gas Relief دون وصفة طبية.

24 ساعة قبل وقت تسجيل دخولك

- يجب إيقاف تناول الأطعمة الصلبة والشروع في نظام غذائي سائل (انظر النظام الغذائي المكون من سوائل صافية في صفحة رقم 4) وشرب 4-1 أكواب من الماء أو السوائل الصافية.
- الساعة 1 م، تناول أقراص Dulcolax 5 مجم الأربعة كلها مرة واحدة.
- الساعة 6 م، يجب الشروع في شرب GoLytely، كوب واحد (8 أونصات) كل 15 دقيقة حتى إنهاء 4/3 (3 لترات) الزجاجة. ستكمل آخر 4/1 (1 لتر) من الزجاجة في الصباح.
- في حال شعرت بالغثيان في أي وقت في أثناء التجهيز، انتظر 30 دقيقة. في حال استمرار الشعور بالغثيان، أبطئ معدل الشرب. فيما يتعلق بالغثيان الحاد، الرجاء الاتصال بالعيادة.

يوم الإجراء

- استمر في النظام الغذائي المعتمد على السوائل الصافية حتى ست ساعات قبل وقت تسجيل دخولك.
- الصباح الباكر: الرجاء تناول أدويةك الاعتيادية برشقات من الماء (بما في ذلك الأسبرين وأدوية علاج ارتفاع ضغط الدم) عدا تلك المدرجة في دليل إدارة الأدوية.
- يجب عليك الحد من السوائل الصافية بحيث لا تتناول إلا الماء أو القهوة السوداء أو الشاي قبل وقت تسجيل دخولك بست ساعات (فلا يُسمح بالمحليات/الكريمة/اللبن، والرجاء الحد من القهوة حتى فنجانين أو أقل).
- تناول قرصين أو قرصين قابلين للمضغ من Simethicone قبل الشروع في شرب آخر لتر من GoLytely.
- قبل مغادرة المنزل بأربع ساعات: أكمل ما بقي من GoLytely في الزجاجة (1 لتر).
- يجب تناول GoLytely كله قبل وقت تسجيل دخولك بساعتين على الأقل.
- يجب ألا تتناول أي شيء قبل تسجيل دخولك إلى الإجراء بساعتين.
- لا تأخذ أي مواد مذهب للتعقل في يوم الإجراء مثل: الكحوليات، الماريجوانا أو غير ذلك من المواد "المخدرة". حيث سيؤدي تناولها إلى إلغاء الإجراء.
- الرجاء التخطيط لقضاء 1.5-2 ساعة في المرفق لإكمال إجرائك بدءًا من تسجيل الدخول حتى الانصراف.

عقب الإجراء

لقت تلقيت أدوية في أثناء الإجراء قد تعيق قدرتك على إصدار الأحكام. خطط أخذ اليوم كإجازة من العمل. لأغراض سلامتك، لا يمكنك القيادة أو ركوب وسيلة نقل أخرى أو المغادرة من المركز الطبي دون وجود شخص بالغ مسؤول معك. أجل القرارات المهمة حتى اليوم التالي للإجراء.

مهم: الرجاء قراءة كل التوجيهات قبل الإجراء بأسبوعين على الأقل.

بخصوص استفسارات الإجراءات و/أو التجهيز،
اتصل برقم 402.717.9800، الخيار رقم 1،
ومن ثم رقم 2

CHI Health Immanuel GI Lab

CHI Health Midlands GI Lab

CHI Health Creighton University

Medical Center - Bergan Mercy GI Lab

CHI Health BASC

دليل النظام الغذائي المنخفض الألياف

الألبان ومنتجات الألبان

يُسمح بتناول

✓ اللبن

✓ الكريمة

✓ مشروب الشوكولاتة الساخن

✓ مخيض اللبن

✓ الجبن

✓ الكريمة الحامضة

لا تتناول

✗ الزبادي المخلوط بالبنور أو المكسرات أو الجرانولا
أو الفاكهة بقشرها/بنورها

الخبز والحبوب

يُسمح بتناول

✓ الخبز والحبوب المصنوعة من دقيق القمح المكرر

✓ الأرز الأبيض

✓ المقرمشات السادة

✓ حبوب الإفطار المنخفضة الألياف (مثل كريمة القمح، رقائق الذرة)

لا تتناول

✗ الأرز البني أو البري

✗ خبز أو لفائف أو معكرونة أو مقرمشات الحبة الكاملة

✗ حبوب الإفطار من الحبة الكاملة أو المرتفعة الألياف
(مثل الجرانولا، الشوفان)

✗ خبز أو حبوب إفطار تحوي مكسرات أو بذور

اللحوم والمأكولات البحرية

يُسمح بتناول

✓ الدجاج

✓ الديك الرومي

✓ الضأن

✓ لحم الخنزير الطري

✓ لحم العجل

✓ الأسماك والمأكولات البحرية عدا السالمون

✓ البيض

✓ التوفو

لا تتناول

✗ اللحم الخشن الذي يحوي غساريف

✗ السالمون

البقوليات

يُسمح بتناول

✓ لا شيء

لا تتناول

✗ البازلاء المجففة

✗ الفول المجفف

✗ العدس

✗ أي بقوليات أخرى

الفاكهة

يُسمح بتناول

✓ عصير الفاكهة دون لب

✓ هريس التفاح

✓ الكانتلوب والمن الناضج

✓ المشمش والخوخ الناضج المقشر

✓ الفاكهة المعبأة أو المطهية دون بذور أو قشر

لا تتناول

✗ الفاكهة التي تحوي بذور أو أغشية (بما في ذلك التوت، الأناناس، التفاح، البرتقال، البطيخ)

✗ الفاكهة المجففة (بما في ذلك الزبيب)

✗ أي فاكهة مطهية أو معبأة بها بذور أو قشور

الخضروات

يُسمح بتناول

✓ الخضروات المعبأة أو المطهية جيدًا دون جلد أو قشر
(بما في ذلك الجزر المقشر أو الفطر أو اللفت أو أطراف الأسباجوس)

✓ بطاطس دون قشر

✓ الخيار دون بذور أو قشور

لا تتناول

✗ الخضروات النيئة التي تحوي قشورها أو بذورها

✗ الذرة

✗ بطاطس بقشرها

✗ طماطم

✗ الخيار به بذور وقشور

✗ كرنب مطهو أو كرنب بروكسل

✗ بازلاء خضراء

✗ القرع الصيفي والشتوي

✗ فاصولياء الليما

✗ البصل

دليل النظام الغذائي المنخفض الألياف (متابعة)

المكسرات، زبدة المكسرات، البذور

يُسمح بتناول

✓ كريمة زبدة الفول السوداني/اللوز/الكاجو (ناعمة)

لا تتناول

✗ المكسرات (بما فيها الفول السوداني، اللوز، الجوز)

✗ زبدة البندق الخشنة

✗ البذور مثل الشمر، السمسم، بذور القرع، بذور عباد الشمس

الدهون والزيوت

يُسمح بتناول

✓ الزيت

✓ المارجرين

✓ زيوت نباتية وزيت أخرى

✓ المايونيز

✓ متبيلات السلطات المصنوعة دون بذور أو مكسرات

لا تتناول

✓ متبيلات السلطات المصنوعة ببذور أو مكسرات

الحساء

يُسمح بتناول

✓ مغلي العظام، مرق اللحم، المرق المركز، والحساء المُصَفَّى

✓ حساء معتمد على اللبن أو الكريمة، مُصَفَّى

لا تتناول

✗ حساء غير مُصَفَّى أو حساء بالأعشاب

✗ الفلفل

✗ حساء العدس

✗ حساء البازلاء

✗ حساء الفول المجفف

✗ حساء الذرة

الحلويات

يُسمح بتناول

✓ الكاسترد

✓ بودنج سادة

✓ متلجات (دون مكسرات أو فاكهة)

✓ الشربات

✓ الجيلي أو الجيلاتين دون إضافة فاكهة أو صبغة حمراء أو زرقاء أو بنفسجية

✓ الكعك أو الكيك المصنوع بالدقيق الأبيض والمجهز دون بذور أو فاكهة مجففة أو مكسرات

الحلويات (متابعة)

لا تتناول

✗ جوز الهند

✗ أي شيء يحوي بذور أو مكسرات

✗ أي شيء يحوي صبغة حمراء أو زرقاء أو بنفسجية

✗ الكعك أو الكيك المصنوع بدقيق الحبة الكاملة وبه بذور أو فاكهة مجففة أو مكسرات

المشروبات

يُسمح بتناول

✓ القهوة

✓ الشاي

✓ الشوكولاتة أو الكاكاو الساخن

✓ مشروبات الفاكهة الصافية (دون لب)

✓ مشروبات الصودا وغير ذلك من المشروبات الغازية

✓ Ensure® Boost، أو Enlive دون ألياف مضافة

لا تشرب

✗ عصير الفاكهة أو الخضروات دون لب

✗ المشروبات التي تحوي صبغة حمراء أو زرقاء أو بنفسجية

غير ذلك

يُسمح بتناول

✓ السكر

✓ الملح

✓ الجيلي

✓ العسل

✓ العصير

✓ عصير الليمون

لا تتناول

✗ جوز الهند

✗ الفشار

✗ المربى

✗ المرملا

✗ المقبلات

✗ المخللات

✗ الزيتون

✗ المسطردة المطحونة بالحجارة

دليل النظام الغذائي القائم على السوائل الصافية

قبل وقت تسجيل دخولك بـ 24 ساعة، يُسمح بالسوائل الصافية التالية:

✓ مشروبات الرياضة الصافية (دون صبغات حمراء أو زرقاء أو بنفسجية)



✓ الماء/الماء المُنكّه/ماء جوز الهند



✓ عصائر صافية فاتحة اللون مثل التفاح أو العنب الأبيض أو الليمون
دون لب و التوت البري (دون لب أو صبغات حمراء أو زرقاء أو بنفسجية)



✓ الجيلي (دون صبغة حمراء أو زرقاء أو بنفسجية)



✓ مرق صافي (خضروات، لحم، دجاج)



✓ القهوة السوداء أو الشاي (يُسمح بالمحليات دون لبن أو كريمة،
الرجاء الحد من القهوة السوداء حتى فنجانيين أو أقل بدءًا من
صباح يوم العملية)



✓ المشروبات الغازية



✓ المصاصات دون كريمة أو فاكهة (دون صبغات حمراء
أو زرقاء أو بنفسجية)



قبل وقت تسجيل دخولك بست ساعات، لا يُسمح إلا بالسوائل الصافية التالية:*

✓ الشاي الصافي
(لا يُسمح بتناول مُحليات / كريمة / لبن)



✓ القهوة السوداء (الرجاء الحد من القهوة السوداء
حتى فنجانيين أو أقل بدءًا من صباح يوم الإجراء
مع عدم إمكانية تناول المُحليات/الكريمة/اللبن)



✓ الماء



*في حال كنت مريضًا بالسكري وتعاني انخفاضًا في سكر الدم، يمكنك تناول عصائر صافية فاتحة اللون مثل التفاح أو العنب الأبيض والليمون دون لب والتوت البري الأبيض (دون لب أو صبغة حمراء أو زرقاء أو بنفسجية) بما يصل إلى ساعتين قبل وقت تسجيل دخولك.

لا تشرب

- ✗ الحبوب المطهورة
- ✗ العصائر أو المصاصات أو الجيلاتين الذي يحوي صبغات حمراء أو زرقاء أو بنفسجية
- ✗ الباربيوم/مادة تباين قموية
- ✗ الحد من الكحوليات

- ✗ مخفوقات الألبان
- ✗ السموزي
- ✗ العصائر غير الصافية: البرتقال، الأناناس، الجريب فروت، والطماطم
- ✗ اللبن، سواء كان منتجات الألبان أو غيرها
- ✗ أي حساء غير المرق الصافي/المرق غير المُصَفَّى (مثل المرق الذي ما زال يحوي أعشابًا)

كيف أعرف أن كان تجهيزي مفيد؟

(لتنظير القولون فقط)

انظر للأمثلة التالية للمقارنة:



أصفر وصافي، كالبول
أنت جاهز

برتقالي فاتح
وصافي غالبًا
اقترينا

ومُضبيب شبه صافي
ليس جيد

بني ومُضبيب
ليس جيد

داكن ومُضبيب
ليس جيد

عقب تناولك كل التجهيزات، ينبغي أن يكون برازك كله سائلاً أصفر اللون وصافي مثل رقم 5.
إن كان الأمر كذلك، فأنت جاهز!

غير أنه في حال كان برازك صلباً، أو يحوي جزيئات شبه صلبة أو يبدوا كرقم 1 أو 2 أو 3،
فلمست مجهزاً بما يكفي، وسيلزمك شرب المزيد من التجهيزات أو إلغاء الإجراء.

**من المهم للغاية تناول كل تجهيزاتك. الرجاء عدم التوقف عن تناول تجهيزاتك لإخراجك برازاً
صافياً عدة مرات.**