

مركب GoLytely: تجهيز لمدة يومين

قبل عشرة أيام

- الساعة 5 م، ابدأ في شرب 8 أونصات من محلول التجهيز. تناول كل 8 أونصات خلال 20 دقيقة حتى إتمام 4/3 (75% من الإبريق).
- محلول التجهيز لا يفيد بخصوص ترطيب الجسم. تناول المزيد من السوائل الصافية للحفاظ على ترطيب الجسم.
- بخصوص أي مشكلات، اتصل بعيادتنا على الفور على الرقم 402-717-9800، خيار رقم 1، ومن ثم رقم 2.

6 ساعات قبل وقت تسجيل دخولك

اضبط منبهاً للوصول في الموعد

- اشرب ما تبقى من محلول التجهيز خلال ساعة أو ساعتين.
- يلزم الانتهاء من التجهيز قبل وقت تسجيل دخولك بأربع ساعات.
- تناول قرصين Simethicone (أو عام) 125 مجم مع آخر 8 أونصات من التجهيز.
- تناول أدويةك الاعتيادية برشفات من الماء. ارجع إلى إدارة الأدوية للإجراءات المعدية المعوية (بما فيها تنظيف القولون) رابط www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy
- اتبع توجيهات الأنسولين المدرجة ضمن إدارة الأدوية للإجراءات المعدية المعوية (بما فيها تنظيف القولون) رابط www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy
- لا تأخذ أي مواد مذهبة للعقل 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 بدءاً من تسجيل الدخول حتى الانصراف.

- ينبغي الترتيب مع مسؤول بالغ (18 عامًا أو أكبر) لإبصالك إلى المنزل والبقاء معك يوم الإجراء. في حال تناولك مهدئاً لإتمام الإجراء ولم يكن معك مسؤول بالغ، سيُلغى الإجراء. يمكن للمسؤول البالغ معك المغادرة، لكن يجب أن يسهل الوصول إليه عبر الهاتف قبل الشروع في الإجراء وأن يكون متاحاً لالتقاطك فيما لا يتخطى 15 دقيقة عقب الإجراء.
- سنتلقى مكالمات قبل الإجراء بـ 3-5 أيام عمل من قسم التمريض لمراجعة توجيهات تجهيز إجرائك وإيقاف الأدوية. هه المكالمات مهمة، فلا تتجاهلها.
- اشتر زجاجة صغيرة (10 أونصات) من سترات الماغنسيوم دون وصفة طبية (دون صبغة حمراء أو زرقاء أو بنفسجية).
- اشتر عبوة صغيرة من أقراص أو كبسولات 125 Simethicone مجم التي تُصرف دون وصفة طبية (العام منها جيد).
- اشتر عبوة صغيرة من أقراص Dulcolax/Bisacodyl مجم التي تُصرف دون وصفة طبية (العام منها جيد).

قبل سبعة أيام

- ارجع إلى إدارة الأدوية للإجراءات المعدية المعوية (بما فيها تنظيف القولون) رابط www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy لمعرفة ما الذي ينبغي عليك إيقافه

خمسة أيام قبل الإجراء

- ابدأ نظاماً غذائياً منخفض الألياف (انظر دليل النظام الغذائي المنخفض الألياف في الوثيقة الكاملة عبر www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy).

قبل يومين

- اشرب سوائل صافية فقط في الإفطار والغداء والعشاء.
- انظر دليل النظام الغذائي المعتمد على السوائل في صفحة رقم 5.
- في حال كنت مريض سكري: تناول سوائل صافية ليست خالية من السكر حتى تمنحك السكر للمساعدة في ضبط سكر الدم لديك.
- في حال كنت تأخذ أنسولين، ارجع إلى إدارة الأدوية للإجراءات المعدية المعوية (بما فيها تنظيف القولون) رابط www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy
- في الساعة 5 م، اشرب زجاجة 10 أونصات من Magnesium Citrate.

قبل يوم واحد

- استمر في شرب سوائل صافية فقط في الإفطار والغداء والعشاء. انظر دليل النظام الغذائي القائم على سوائل صافية في صفحة رقم 5.
- الساعة 8 ص، أضف ماء صنوبر حتى "خط الملاء" من إبريق التجهيز و ضعه في الثلاجة. لا تُضف عبوات النكهات. قد لا تحبه. يمكن إضافة كميات صغيرة لاحقاً إلى كل فنجان.
- في الساعة 1 م، تناول 4 أقراص من Dulcolax – بإجمالي 20 مجم.

عقب الإجراء

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 بنور

اللحوم والمأكولات البحرية

يُسمح بتناول

✓ الدجاج

✓ الديك الرومي

✓ الضأن

✓ لحم الخنزير الطري

✓ لحم العجل

✓ الأسماك والمأكولات البحرية عدا السلمون

✓ البيض

✓ التوفو

لا تتناول

✗ اللحم الخشن الذي يحوي غضاريف

✗ السلمون

البقوليات

يُسمح بتناول

✓ لا شيء

لا تتناول

✗ البازلاء المجففة

✗ الفول المجفف

✗ العدس

✗ أي بقوليات أخرى

الفاكهة

يُسمح بتناول

✓ عصير الفاكهة دون لب

✓ هريس التفاح

✓ الكانتالوب والمن الناضج

✓ المشمش والخوخ الناضج المقشر

✓ الفاكهة المعبأة أو المطهورة دون بنور أو قشر

لا تتناول

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

✗ الفاكهة المجففة (بما في ذلك الزبيب)

✗ أي فاكهة مطهورة أو معبأة بها بنور أو قشور

الخضروات

يُسمح بتناول

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

✓ بطاطس دون قشر

✓ الخيار دون بنور أو قشور

لا تتناول

✗ الخضروات النيئة التي تحوي قشورها أو بنورها

✗ الذرة

✗ بطاطس بقشرها

✗ طماطم

✗ الخيار به بنور وقشور

✗ كرنب مطهورة 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 والزيتون

يُسمح بتناول

✓ الزيت

✓ المارجرين

✓ زيوت نباتية 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 المُركَّز، والحساء المُصَفَّى

✓ حساء معتمد على اللبن أو الكريمة، مُصَفَّى

لا تتناول

✗ حساء غر مُصَفَّى أو حساء بالأعشاب

✗ الفلفل

✗ حساء العدس

✗ حساء الجازلاء

✗ 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

✓ Boost، Ensure، 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

✗ المربي

✗ المرملاذ

✗ المقبلات

✗ المخلاتات

✗ 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

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

كيف أعرف أن كان تجهيزي مفيد؟

(لتنظير القولون فقط)

انظر للأمثلة التالية للمقارنة:



أصفر وصابي، كالبول
أنت جاهز

برتقالي فاتح
وصافي غالبًا
اقتربنا

ومُضيب شبه صافي
ليس جيد

بني ومُضيب
ليس جيد

داكن ومُضيب
ليس جيد

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

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

**من المهم للغاية تناول كل تجهيزاتك. الرجاء عدم التوقف عن تناول تجهيزاتك لإخراجك برازًا صافيًا
عدة مرات.**