

Chỉ dẫn chuẩn bị nội soi đại tràng

Suprep

Mười ngày trước thủ thuật

- **Sắp xếp một người lớn có trách nhiệm (từ 18 tuổi trở lên)** đưa quý vị về nhà và ở cùng quý vị trong ngày thực hiện thủ thuật. Nếu quý vị được gây mê cho thủ thuật và không có một người lớn có trách nhiệm đi cùng, thủ thuật của quý vị sẽ bị hủy. Người lớn có trách nhiệm đi cùng quý vị có thể rời đi, nhưng phải luôn liên lạc được qua điện thoại trước khi bắt đầu thủ thuật và có mặt để đón quý vị trong vòng không quá 15 phút sau khi thủ thuật kết thúc.
- Nếu quý vị đang dùng bất kỳ loại thuốc nào để điều trị tiểu đường hoặc thuốc làm loãng máu, vui lòng xem chỉ dẫn "Quản lý việc sử dụng thuốc cho các thủ thuật đường tiêu hóa, bao gồm cả nội soi đại tràng" tại www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy Có thể sẽ cần thay đổi hoặc tạm ngưng thuốc.

Ba ngày trước thủ thuật

- Bắt đầu chế độ ăn ít chất xơ (vui lòng tham khảo Hướng dẫn về chế độ ăn ít chất xơ ở trang 2).
- Nếu quý vị bị táo bón, có thể uống Miralax mỗi ngày một nắp.
- **Ngưng** sử dụng các loại thực phẩm bổ sung chất xơ. Không được sử dụng thuốc xổ bằng dầu khoáng.
- Lấy Suprep (2 chai) từ nhà thuốc của quý vị.
- Mua thuốc Ducolax và simethicone dạng viên hoặc viên nhai (Gas-X, Anti-Gas và Equate Gas Relief) không kê đơn.

24 giờ trước thời gian quý vị làm thủ tục

- **Ngưng** ăn thức ăn đặc và bắt đầu chế độ ăn lỏng trong suốt (xem Hướng dẫn về chế độ ăn chất lỏng trong ở trang 4) và uống 1 - 4 ly nước hoặc các loại chất lỏng trong suốt.
- **Lúc 1 giờ chiều**, quý vị uống cùng một lúc cả 4 viên Dulcolax loại 5 mg
- **Vào lúc 6 giờ tối**, pha một chai Suprep với nước theo hướng dẫn trên bao bì và uống hỗn hợp này.
- Uống thêm bốn ly (8 oz) nước hoặc Gatorade trong vòng ba giờ tiếp theo.

Ngày thực hiện thủ thuật

- Tiếp tục chế độ ăn lỏng trong suốt cho đến sáu giờ trước giờ làm thủ tục.
- **Vào sáng sớm:** Xin quý vị uống các loại thuốc thường dùng của mình với một ngụm nước nhỏ (bao gồm aspirin và thuốc cao huyết áp), ngoại trừ những thuốc đã được ghi trong chỉ dẫn chuẩn bị thuốc.
- **Sáu giờ trước thời gian làm thủ tục**, quý vị chỉ được dùng chất lỏng trong suốt là nước lọc, cà phê đen hoặc trà (không được cho chất tạo ngọt/kem/sữa; vui lòng giới hạn lượng cà phê tối đa hai cốc). Uống hai viên simethicone dạng viên nén hoặc nhai trước khi bắt đầu uống lít Suprep cuối cùng.
- **Bốn giờ trước khi rời nhà:** Pha chai Suprep thứ hai theo chỉ dẫn và uống. Uống thêm bốn ly (8 oz) nước hoặc Gatorade trong vòng một giờ tiếp theo. Đừng ngừng uống Suprep chỉ vì quý vị đã đi tiêu vài lần ra phân trong. Quý vị cần uống xong toàn bộ chất lỏng chuẩn bị ít nhất hai giờ trước giờ làm thủ tục.
- **Không được đưa bất kỳ thứ gì vào miệng kể từ hai giờ trước giờ làm thủ tục cho thủ thuật của quý vị.**
- Không sử dụng bất kỳ chất làm thay đổi tâm thần nào vào ngày thực hiện thủ thuật, chẳng hạn như: rượu bia, cần sa hoặc các chất "giải trí" khác. **Nếu có sử dụng thì sẽ khiến thủ thuật của quý vị bị hủy bỏ.**
- Xin quý vị dự kiến dành 1,5–2 giờ tại cơ sở y tế cho thủ thuật, từ khi làm thủ tục đến khi xuất viện.

Sau thủ thuật

- Trong quá trình thực hiện thủ thuật, quý vị đã được dùng các loại thuốc có thể làm suy giảm đáng kể khả năng phán đoán. Quý vị nên dự kiến dành cả ngày để nghỉ làm. Vì sự an toàn của quý vị, quý vị không được lái xe, sử dụng phương tiện công cộng hoặc rời trung tâm y tế nếu không có một người lớn có trách nhiệm đi cùng. Hãy hoãn các quyết định quan trọng cho đến ngày hôm sau, sau khi thủ thuật kết thúc.

Quan trọng: Vui lòng đọc tất cả các chỉ dẫn ít nhất hai tuần trước khi thực hiện thủ thuật.

Đối với các câu hỏi về thủ thuật hoặc quá trình chuẩn bị, vui lòng gọi số 402.717.9800, chọn phím 1, sau đó chọn phím 2

CHI Health Immanuel GI Lab,
CHI Health Midlands GI Lab,
CHI Health Creighton University
Medical Center - Bergan Mercy GI Lab,
CHI Health BASC

Hướng dẫn về chế độ ăn ít chất xơ

Sữa và các sản phẩm từ sữa

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Sữa
- ✓ Kem sữa
- ✓ Sô-cô-la nóng
- ✓ Sữa bơ
- ✓ Phô mai
- ✓ Kem chua

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Sữa chua trộn với hạt, các loại hạt cứng, granola, hoặc trái cây có vỏ/hạt

Bánh mì và các loại ngũ cốc

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Bánh mì và các loại ngũ cốc làm từ bột mì tinh luyện màu trắng
- ✓ Cơm trắng
- ✓ Bánh quy giòn không nhân, không gia vị
- ✓ Ngũ cốc ít chất xơ (ví dụ: bột ngũ cốc mịn, ngũ cốc ăn liền corn flakes)

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Gạo lứt hoặc gạo hoang dã
- ✗ Bánh mì nguyên cám, bánh mì cuộn, mì ống hoặc bánh quy nguyên cám
- ✗ Ngũ cốc nguyên cám hoặc giàu chất xơ (ví dụ: granola, cháo yến mạch)
- ✗ Bánh mì hoặc ngũ cốc có hạt hoặc các loại hạt cứng

Thịt và hải sản

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Thịt gà
- ✓ Thịt gà tây
- ✓ Thịt cừu
- ✓ Thịt heo nạc
- ✓ Thịt bê
- ✓ Cá và hải sản, trừ cá hồi
- ✓ Trứng
- ✓ Đậu phụ

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Thịt dai có gân
- ✗ Cá hồi

Các loại đậu

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Không có

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Đậu Hà Lan khô
- ✗ Đậu khô
- ✗ Đậu lăng
- ✗ Bất kỳ loại đậu nào khác

Trái cây

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Nước ép trái cây không bã
- ✓ Sốt táo
- ✓ Dưa lưới chín và dưa bở chín
- ✓ Quả mơ và đào chín, đã gọt vỏ
- ✓ Trái cây đóng hộp hoặc nấu chín, bỏ hạt và vỏ

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Trái cây có hạt, vỏ hoặc màng (bao gồm quả mọng, dưa, táo, cam, dưa hấu)
- ✗ Trái cây sấy khô (bao gồm nho khô)
- ✗ Bất kỳ trái cây nấu chín hoặc đóng hộp nào có hạt hoặc vỏ

Rau củ

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Rau củ đóng hộp hoặc rau củ nấu chín kỹ, bỏ vỏ (bao gồm cà rốt gọt vỏ, nấm, củ cải, ngọn măng tây)
- ✓ Khoai tây đã gọt vỏ
- ✓ Dưa chuột bỏ hạt và vỏ

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Rau củ sống, có vỏ, hạt hoặc vỏ ngoài
- ✗ Ngô
- ✗ Khoai tây nguyên vỏ
- ✗ Cà chua
- ✗ Dưa chuột nguyên hạt và vỏ
- ✗ Bắp cải hoặc mầm bắp cải brussels đã nấu chín
- ✗ Đậu Hà Lan xanh
- ✗ Bí ngòi và bí đỏ
- ✗ Đậu lima
- ✗ Hành tây

Hướng dẫn về chế độ ăn ít chất xơ (tiếp)

Các loại hạt, bơ hạt, hạt cứng

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Bơ đậu phộng/hạnh nhân/điều mịn (nhuyễn)

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Các loại hạt (bao gồm đậu phộng, hạnh nhân, óc chó)
- ✗ Bơ hạt thô
- ✗ Các loại hạt như thì là, mè, bí, hướng dương

Chất béo và dầu

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Bơ
- ✓ Bơ thực vật
- ✓ Dầu thực vật và các loại dầu khác
- ✓ Mayonnaise
- ✓ Nước sốt trộn salad không có hạt hoặc các loại hạt cứng

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✓ Nước sốt trộn salad có hạt hoặc các loại hạt cứng

Súp

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Nước dùng, nước hầm, consommé và súp đã được lọc bỏ cặn
- ✓ Súp làm từ sữa hoặc kem, đã lọc

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Súp chưa lọc hoặc súp có rau thơm
- ✗ Món ớt hầm
- ✗ Súp đậu lăng
- ✗ Súp đậu Hà Lan
- ✗ Súp đậu khô
- ✗ Súp ngô

Món tráng miệng

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Kem trứng
- ✓ Pudding nguyên vị
- ✓ Kem (không có hạt hoặc trái cây)
- ✓ Kem trái cây ít sữa đông lạnh sherbet hoặc kem đá trái cây sorbet
- ✓ Jell-o hoặc gelatin không có trái cây hoặc phẩm màu đỏ, xanh lam hay tím
- ✓ Bánh quy hoặc bánh ngọt làm từ bột mì trắng, được chế biến không có hạt, trái cây khô hoặc các loại hạt cứng

Món tráng miệng (tiếp)

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Dừa
- ✗ Bất cứ thứ gì có hạt hoặc các loại hạt cứng
- ✗ Bất cứ thứ gì có thêm phẩm màu đỏ, xanh lam hoặc tím
- ✗ Bánh quy hoặc bánh ngọt làm từ bột mì nguyên cám, có hạt, trái cây khô hoặc các loại hạt cứng

Đồ uống và chất lỏng

CÓ THỂ UỐNG

- ✓ Cà phê
- ✓ Trà
- ✓ Sô-cô-la nóng hoặc ca cao
- ✓ Nước trái cây trong (không có bã)
- ✓ Soda và các loại nước có ga khác
- ✓ Ensure, Boost, hoặc Enlive không thêm chất xơ

KHÔNG ĐƯỢC UỐNG

- ✗ Nước trái cây hoặc rau củ có bã
- ✗ Đồ uống có phẩm màu đỏ, xanh lam hoặc tím

Khác

CÓ THỂ ĂN

- ✓ Đường
- ✓ Muối
- ✓ Thạch
- ✓ Mật ong
- ✓ Si-rô
- ✓ Nước chanh

KHÔNG ĐƯỢC ĂN

- ✗ Dừa
- ✗ Bắp rang
- ✗ Mứt
- ✗ Mứt cam
- ✗ Dưa chua và gia vị ăn kèm
- ✗ Dưa muối
- ✗ Ô liu
- ✗ Mù tạt nghiền thô

Hướng dẫn về chế độ ăn chất lỏng trong

Bắt đầu 24 giờ trước thời gian làm thủ tục, các loại chất lỏng trong sau đây được phép dùng:



✓ Nước/nước có hương/nước dừa



✓ Nước thể thao trong không màu đỏ, xanh lam hoặc tím



✓ Jell-o (không đỏ, xanh lam hoặc tím)



✓ Nước ép trong, màu sáng như táo, nho trắng, nước chanh, nam việt quất trắng (không bã hoặc có màu đỏ, xanh lam, tím)



✓ Cà phê đen hoặc trà (có thể dùng chất tạo ngọt nhưng không sữa hoặc kem; vui lòng giới hạn ở cà phê đen 2 cốc trở xuống vào sáng ngày thủ thuật)



✓ Nước dùng trong (rau, bò, gà)



✓ Kem que không có kem sữa hoặc trái cây (không đỏ, xanh lam hoặc tím)



✓ Soda

Bắt đầu sáu giờ trước thời gian làm thủ tục, hạn chế chất lỏng trong chỉ còn như dưới đây:*



✓ Nước



✓ Cà phê đen (vui lòng giới hạn ở 2 cốc trở xuống vào sáng ngày thủ thuật, không chất tạo ngọt/kem/sữa)



✓ Trà trong (không chất tạo ngọt / kem / sữa)

**Nếu quý vị bị tiểu đường và đang hạ đường huyết, quý vị có thể uống các loại nước ép trong, màu nhạt như táo, nho trắng, nước chanh, và nam việt quất trắng (không bã, không đỏ, xanh lam hoặc tím) trước thời gian làm thủ tục tối đa hai giờ.*

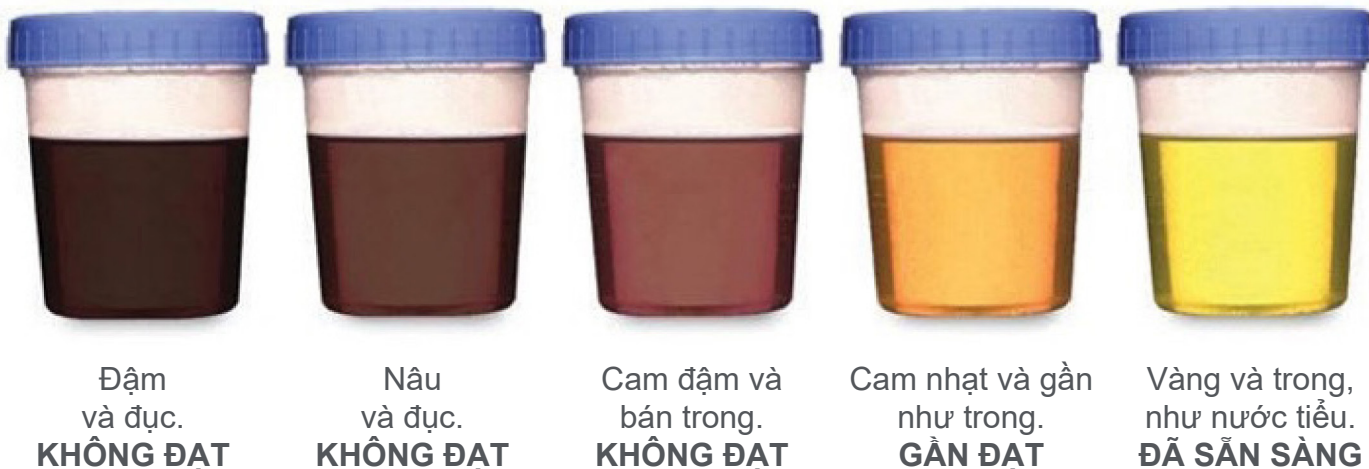
KHÔNG ĐƯỢC UỐNG

- ✗ Sữa lắc
- ✗ Sinh tố
- ✗ Nước ép không trong: cam, dưa, bưởi và cà chua
- ✗ Sữa, các sản phẩm từ sữa hoặc không sữa
- ✗ Súp ngoài nước dùng trong/nước dùng chưa lọc (tức là nước dùng còn chứa thảo mộc)
- ✗ Ngũ cốc nấu chín
- ✗ Nước ép, kem que, gelatin có phẩm màu đỏ, xanh lam hoặc tím
- ✗ Bari/chất cản quang đường uống
- ✗ Hạn chế rượu bia

Làm sao biết quá trình chuẩn bị của tôi đã hiệu quả?

(chỉ cho nội soi đại tràng)

Hãy xem các ví dụ sau để so sánh:



Sau khi uống hết phân chất lỏng chuẩn bị, phân của quý vị nên có dạng lỏng, màu vàng và trong như hình số 5. Nếu đúng như vậy, quý vị đã sẵn sàng!

Tuy nhiên, nếu phân của quý vị ở dạng rắn, có các cặn bán rắn hoặc trông giống hình số 1, số 2 hoặc số 3, nghĩa là quý vị chưa được chuẩn bị đầy đủ và sẽ cần uống thêm chất lỏng chuẩn bị hoặc hủy bỏ thủ thuật.

Việc uống HẾT chất lỏng chuẩn bị là rất quan trọng. Xin đừng ngừng uống chất lỏng chuẩn bị chỉ vì quý vị đã đi tiêu vài lần ra phân trong.