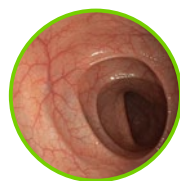




Kādēļ kolonoskopijai jāgatavojas?

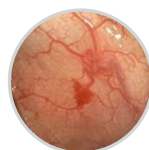
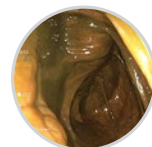
Labi iztīrītas zarnas ir būtiskākais sekmīgas kolonoskopijas nosacījums.

Ārsts kolonoskopiju var ieteikt visdažādāko iemeslu dēļ – gan polipu diagnostikai un zarnu vēža riska mazināšanai, gan meklējot iemeslu pacienta sūdzībām. Bet jebkurā gadījumā, lai varētu aplūkot visu zarnu gļotādas virsmu, zarnas pirms to apskates ir jātīra. To panāk ar medikamentu palīdzību, izraisot caureju.



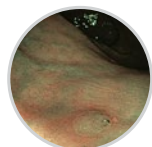
Labi iztīrīta zarna ļauj saskatīt vissīkākās gļotādas detaļas un mazina iespēju, ka kaut kas paliks nepamanīts.

Slikti iztīrīts zarnas segments: gļotāda zem zarnu satura atliekām nav saskatāma un var slēpt kādu problēmu.



Angiodisplāzija - izmainīts asinsvadu tīkls, kas nereti ir slēptas vai pat akūtas asiņošanas cēlonis.

Polips. Nebūtu pamanāms pat zem neliela zarnu satura slāņa.



Zarnu sagatavošana kolonoskopijai



3-7 dienas pirms izmeklējuma:



Zarnās esošas šķiedrvielas – uztura produktu daļas, kas zarnās nesadalās – ir galvenais traucēklis kolonoskopijas laikā. Tādēļ 3 dienas pirms kolonoskopijas pārtrauciet lietot uzturā produktus, kuri ir bagāti ar šķiedrvielām (skat. tabulu).

Ja Jums ir aizcietējumi [zarnas iztukšojas retāk kā reizi 1-2 dienās, vai zarnu iztukšošanās saistīta ar piepūli, vai izkārnījumi ir cieti un izraisa sāpes, Jūs lietojat vēdera izeju mikstinošus līdzekļus], no šķiedrvielām būtu jāatturas 7 dienas.

Ēdiet "balto" produktus – baltmaizi, makaronus, rīsus, kartupeļus (skat. tabulu).

2 dienas pirms izmeklējuma:



Samaziniet porciju apjomu, tas mazinās izsalkuma sajūtu, uzsākot gatavošanos nākamajā dienā.

Pārliecinieties, ka Jums ir nozīmētais zarnu tīrīšanas līdzeklis.

Izlasiet medikamenta lietošanas instrukciju un neskaidrību gadījumā sazinieties ar savu ārstu.

Sarunājiet, kas Jūs pēc izmeklējuma pavadīs mājup. Atsāpīnāšanai/iemidzināšanai lietoto medikamentu dēļ spēja pārvietoties vienatnē var būt ierobežota, un vadīt automašīnu Jūs nedrīkstēsiet.

Dienā pirms izmeklējuma, t.i. – dienā kad sāksiet dzert zarnu tīrīšanas šķidrumu:

Paēdiet vieglas brokastis, nelietojiet alkoholu.

Neieplānojiet nekādus citus darbus gatavošanās laikā – nedz mājās, nedz ārpus tām.

Iekārtojieties ērti tualetē vai tās tuvumā.

Medikamentam iedarbojoties, var nepietikt laika uzkāpt/nokāpt pa kāpnēm vai noiet lielāku attālumu pa māju vai pagalmu.

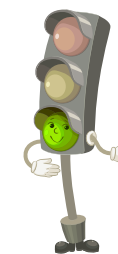
Gatavojoties izvairieties no apģērba, ko ir grūti novilkt (jostas, bikšturi, sikas pogas u.c.).

Gatavošanās laikā var lietot arī gāzētus dzērienus tajos esošā gāze tiks izdalīta ar atraugām, vai arī tā uzsūksies jau kuņģī vai tievajās zarnās.

Izvairieties no sarkaniem un violetiem produktiem (ieskaitot dzērienus, ledenes u.c. saldumus) 24 stundas pirms izmeklējuma, jo tie zarnās var atgādināt asinis.

Nesteidzieties – ja medikaments izraisa kādas sūdzības, pārtrauciet tā dzeršanu uz 30 minūtēm.

Starp medikamenta glāzēm var sākt ledenes, ēst želejkonfektes vai košļāt košļājamo gumiju.



Gatavošanās, kolonoskopija un medikamenti:

Šaubu gadījumā vienmēr jautājiet savam ārstam par medikamentu lietošanu.

Dienā, kad uzsākat gatavošanos kolonoskopijai, kā arī izmeklējuma dienā ieteicams nelietot:

- urīndzenošus līdzekļus jeb diurētiskus;
- nesteroīdus pretiekaisuma līdzekļus (diklofenaks, ibuprofēns u.c.);

Ja Jums ir cukura diabēts:

- medikamentu lietošanu gatavošanās laikā un kolonoskopijas rītā obligāti jāaskaņo ar ģimenes ārstu;
- kolonoskopija jāplāno no rīta līdz plkst 12.00;

Gatavošanās kolonoskopijai var ietekmēt orālās kontracepcijas tablešu uzsūkšanos. Pajautājiet savam ārstam par nepieciešamību izmantot alternatīvu kontracepcijas metodi.

7 dienas pirms izmeklējuma pārtrauciet lietot dzelzs preparātus.

Pārējos medikamentus no rīta izdzeriet kā ierasts.



Produkti, ko lietot 3–7 dienas pirms kolonoskopijas	Produkti, no kuriem jāizvairās 3–7 dienas pirms kolonoskopijas
<ul style="list-style-type: none">• baltmaize (bez riekstiem, sēklām vai papildus šķiedrvielām), baltmaizes sausiņi, krekeri, baltie rīsi, vairums makaronu;• pankūkas un vafeles no baltajiem miltiem;• gaļa (putnu, liellopu, cūkgaļa) bez ādas, cīpslām, zivis, olas;• visa veida piena produkti;• sviests, margarīns, majonēze, kečups, sinepes (bez veselām sinepju sēklām), eļļas;• šokolādes sviests (<i>Nutella</i> u.c.);• visa veida sulas un citi dzērieni, izņemot tos, kas minēti blakus.	<ul style="list-style-type: none">• visa veida pilngraudu produkti (rupjmaize, graudu maize, pilngraudu makaroni);• brūnie un savvaļas rīsi, auzu un citas graudaugu pārslas, kuskuss, kvinoja;• visa veida dārzeņi;• zirņi, pupas un lēcas;• svaigi augļi un ogas žāvēti augļi un ogas;• plūmju u.c. biezsulas;• zemesriekstu un citu riekstu sviests;• kokosrieksti, popkorns;• linsēklas, klijas u.c. šķiedrvielu produkti.

Parasti tiek izmantots viens no trim sagatavošanās režīmiem:

- Dalītais režīms:** Vairumā gadījumu sniedz vislabākos rezultātus. Sagatavošanās šķidrumu parasti dzer divās daļās – pusi 18.00 vakarā pirms izmeklējuma un otru pusi apm. 4–6 stundas pirms procedūras.
- Izmeklējuma dienas režīms:** Ja kolonoskopija ir pēcpusdienā, visu sagatavošanās šķidrumu var izdert arī izmeklējuma dienas rītā, sākot medikamentu dzert 7–8 stundas pirms izmeklējuma un beidzot vismaz 4 stundas pirms paredzētā procedūras sākuma.
- Gatavošanās iepriekšējā vakarā:** Visilgāk zināmā, bet arī vismazāk efektīvā shēma. Viss šķidrums tiek izdzerts vakarā pirms izmeklējuma no 18.00 līdz 22.00

Neatkarīgi no izvēlēta režīma, precīzi ievērojiet medikamenta lietošanas instrukcijā esošos norādījumus par izdzeramo šķidruma daudzumu.

Daži padomi par gatavošanos kolonoskopijai.

- Svaiga citrona šķēles sula uzreiz pēc šķidruma iedzeršanas nomāc šķidruma pēcgaršu labāk nekā pievienojot to maisījumam dzeršanas laikā.
- Neizmantojiet savu iecienītāko dzērienu medikamenta atšķaidīšanai. Pēc 2–4 litru izdzeršanas kopā ar zarnu tīrīšanas līdzekli var rasties paliekoša nepatika pret to.
- Atdzesējiet šķidrumu, bet neizmantojiet ledu, jo tas palielinās izdzeramā šķidruma tilpumu.
- Maziniet garšas izjūtu aizspiežot degunu: nepatīkama smarža var būtiski pastiprināt garšas izjūtu. Aizspiežot degunu arī garšas izjūta mazināsies.
- Dzeriet ar salmiņu, tā galu novietojot maksimāli tālu uz mēles mugurējās virsmas, tādējādi izvairoties no šķidruma saskares ar garšas kārpīnām.
- Ledenes un saldumi uz želatīna bāzes (želejkonfektes un saldie ēdieni) mazina izsalkumu, bet neietekmē sagatavošanos, jo izšķīst zarnās. Bet nelietojiet sarkanās vai violetas krāsas saldumus.
- Vēlams gatavoties, ja tuvinieku nav mājās, lai izvairītos no "konkurences" par tualeti.
- Ja ģimenes locekļi paliek mājā, ieteicams vienoties, lai tie negatavo ēdienu – smarža var pastiprināt izsalkuma sajūtu.
- Lietojiet mitrās zidaiņu salvetes vai mikstu tualetes papīru.
- Apsveriet iespēju strādāt/lasīt tualetē, kamēr saglabājas medikamenta izraisītā caureja, vai arī uzturieties tās tuvumā.

Plānotais kolonoskopijas laiks:

Datums:

Laiks:

Izmeklējuma dienā:

Atstājiet mājās visu, kas nav būtiski nepieciešams, jo īpaši – rotaslietas, pulksteņus, dokumentus (izņemot pasi vai ID karti). Paņemiet līdzi ģimenes ārsta nosūtījumu un iepriekšējo izmeklējumu rezultātus.

Atstājiet mājās izņemamas zobu protēzes – tās nav pieļaujamas anestēzijas dēļ.

Uz izmeklējumu velciet brīvu, ērtu apģērbu.

1–2 stundas pēc izmeklējuma Jūs atkal varat ēst. Neraugoties uz izsalkumu, ieteicams ēšanu atsākt lēnām, lai izvairītos no diskomforta.

Kas ir dzidri šķidrumi?

Ūdens (arī gāzēts), gāzētās un negāzētās limonādes, gaišas krāsas sportam vai elektrolītu atjaunošanai paredzētie dzērieni (izņemot sarkanās un violetās nokrāsas šķidrumus).

Dzidrs, vārīts (nevis no buljona kubiņiem izšķīdināts) buljons.

Tēja vai kafija (bez piena, bet var ar cukuru).

Izmantotā literatūra:

Bowel preparation for colonoscopy: European Society of Gastrointestinal Endoscopy (ESGE) Guideline: Endoscopy 2013; 45: 142–150, European Society of Anaesthesiology and European Board of Anaesthesiology guidelines for procedural sedation and analgesia in adults: European Journal of Anaesthesiology (EJA): January 2018 - Volume 35 - Issue 1 - p 6–24, Bowel preparation before colonoscopy: Gastrointestinal endoscopy, Volume 81, No. 4, 2015



Materiāla autors PSKUS endoskopists – Eduards Krustiņš

Reklāmas devējs: Sia Oribalt Rīga
Materiāla sagatavošanas datums: 20.04.2018.

FP_LV_FERR_2018/19