

GHID DE PREGĂTIRE PENTRU COLONOSCOPIE

Acest ghid a fost creat pentru a vă oferi toate informațiile necesare și pașii clari pentru o pregătire corectă a colonoscopiei. O pregătire riguroasă asigură succesul procedurii și o examinare completă a colonului.

Respectați întotdeauna indicațiile specifice primite de la medicul dumneavoastră gastroenterolog.

PASUL 1: Discuția cu medicul Gastroenterolog și Anestezist

Înainte de a începe pregătirea, este crucial să comunicați deschis cu echipa medicală.

Checklist – Discuție medicală:

- **Informați medicul** despre toate afecțiunile medicale de care suferiți (ex: boli de inimă, pulmonare, diabet, anemie, alergii la medicamente sau anestezice, sarcină).
- **Comunicați lista completă a medicamentelor** pe care le luați, inclusiv cele fără prescripție medicală, vitamine și suplimente alimentare.
 - **Anticoagulante/Antiagregante plachetare** (medicamente "care subțiază sângele"): Discutați obligatoriu cu medicul curant (cardiolog/hematolog)

despre întreruperea sau ajustarea dozei cu câteva zile înainte de colonoscopie.

Nu le opriți niciodată pe cont propriu!

- **Medicația pentru diabet:** Dacă sunteți diabetic și urmați tratament, discutați cu medicul diabetolog despre ajustarea dozelor, având în vedere restricțiile alimentare din ziua pregătirii. Programați investigația dimineața, cât mai devreme, pentru a reduce riscul de hipoglicemie.
- **Alte medicamente cronice:** Continuați să le luați, dar la distanță de soluția de curățare a colonului. Cereți indicații specifice.
- **Decideți tipul de sedare:** Discutați cu medicul despre opțiunile de sedare (analgosedare ușoară sau sedare profundă) și implicațiile fiecăreia. Pentru sedarea profundă, veți avea un consult preanestezic cu minim 24 de ore înainte.
- **Aranjați transportul:** Deoarece nu veți putea conduce timp de 24 de ore după procedură (din cauza sedării), asigurați-vă că cineva vă va duce acasă.

PASUL 2: Modificarea dietei – Cu câteva zile înainte

O dietă specială este esențială pentru a asigura o curățare eficientă a colonului.

Checklist – Alimentație (cu 3-5 zile înainte):

- **Evitați alimentele bogate în fibre, semințe, coji și sâmburi:**
 - Fructe și legume crude sau cu coajă/semințe (salată verde, spanac, ardei, fasole, mazăre, sfeclă roșie, roșii,



castraveți, struguri, smochine, pepene roșu, căpșuni, kiwi, mere, citrice, fructe de pădure).

- Seminte (in, mac, susan, alune, nuci etc.).
 - Cereale integrale (musli), pâine neagră, pâine cu seminte.
 - Carne fiboasă, afumată.
 - **Consumați alimente cu conținut scăzut de fibre:**
 - Carne slabă (pui, pește) gătită fiartă sau la grătar.
 - Pâine albă (fără seminte).
 - Brânză de vaci, iaurt simplu.
 - Ouă.
 - Piure de cartofi.
 - Paste albe.
 - Înghețată fără nuci sau fructe.
 - **Pentru tranzit lent/constipație/diverticuli:** Respectați această dietă cu **5-7 zile** înainte de procedură.
 - **Evitați carbunele medicinal, uleiurile laxative și medicamentele pe bază de fier** cu cel puțin 5 zile înainte de colonoscopie.
-

PASUL 3: Dieta cu lichide clare – Cu 1 zi înainte

Aceasta este etapa finală și cea mai importantă a pregătirii alimentare.

Checklist – Ziua dinaintea colonoscopiei:

- **Ultima masă solidă:** Consumați ultima masă solidă (ex: supă, piept de pui la grătar cu cartofi fierți) conform indicațiilor precise ale medicului, de obicei la prânz.

După această oră, nu mai aveți voie să mâncați nimic solid până după procedură.

- **Consumați doar lichide clare:**
 - Apă.
 - Ceai (fără lapte).
 - Cafea (fără lapte).
 - Sucuri de fructe fără pulpă (ex: măr, cireș, vișină, dar nu roșu închis sau mov pentru a nu altera culoarea mucoasei, evitați sucul de struguri, de exemplu).
 - Zeamă de compot strecurată.
 - Băuturi carbogazoase și necarbogazoase, clare (ex: Sprite, 7Up).
 - Supă de legume strecurată (doar zeama).
-

PASUL 4: Curățarea colonului cu soluție laxativă

Acesta este pasul cel mai important pentru succesul colonoscopiei. Urmați instrucțiunile primite de la medicul gastroenterolog. **Exemplu cu FORTRANS:**

Checklist – Administrare laxativ (Exemplu Fortrans, 4 plicuri):

- **Pregătirea soluției:** Dizolvați fiecare plic de Fortrans în 1 litru de apă. Veți obține 4 litri de soluție. Puteți adăuga zeamă de lămâie pentru un gust mai bun. Soluția se poate păstra la frigider.
- **Indicații de băut:** Beți soluția într-un ritm constant, cu înghițituri mici (un pahar la fiecare 15 minute) pentru a preveni balonarea, greața și vărsăturile.
- **Obiectivul:** Scaunul trebuie să devină apos, aproape limpede.

- **Dacă scaunul nu este limpede**, sunați la clinică înainte de a vă prezenta la programare. Uneori, poate fi necesar să beți un litru suplimentar de soluție.

Programul de administrare Fortrans (Exemple):

- **Colonoscopie programată între orele 08:00 – 12:00:**
 - Ziua anterioară: Ultima masă solidă la ora 14:00.
 - Începând cu ora 18:00: Beți 4 litri de soluție Fortrans, în 4-5 ore.
 - Dimineața procedurii: Nu mâncați și nu beți lichide, nici măcar apă.
 - **Colonoscopie programată între orele 12:00 – 16:00:**
 - Ziua anterioară: Ultima masă solidă la ora 16:00.
 - Începând cu ora 20:00: Beți 3 litri de soluție Fortrans, în 3-4 ore.
 - Dimineața procedurii (06:00 – 08:00): Beți restul de 1 litru de Fortrans. Soluția trebuie terminată cu 4 ore înainte de ora programată.
 - **Colonoscopie programată în intervalul orar 16:00 – 19:00:**
 - Pregătirea începe în dimineața programării.
 - Începând cu ora 06:00: Nu mai aveți voie să mâncați și veți începe să beți cei 4 litri de Fortrans, în 4-5 ore. Soluția trebuie terminată cu 4 ore înainte de ora programată.
 - **Medicație de dimineață:** Dacă luați medicamente eliberate pe bază de rețetă dimineața, discutați cu medicul gastroenterolog cum să le luați în ziua respectivă.
-

REȚINEȚI!

- Acest ghid este pentru informare generală și nu înlocuiește sfatul medical specializat.
- Pentru orice întrebări sau nelămuriri legate de pregătirea pentru colonoscopie, consultați medicul dumneavoastră gastroenterolog sau personalul medical Regina Maria.