



# كيفية الاستعداد لتنظير القولون باستخدام ميرالاكس (MiraLAX)

سوف تُساعدك هذه المعلومات على الاستعداد لإجراء تنظير القولون باستخدام غليكول البولي إيثيلين (MiraLAX®) في ميموريال سلون كيترنغ (MSK).

يُعد تنظير القولون فحصًا للقولون بالكامل (الأمعاء الغليظة). سوف يستخدم طبيبك أنبوبًا مرناً يُسمى منظار القولون لرؤية القولون من الداخل على شاشة فيديو. وأثناء هذا الإجراء، يستطيع طبيبك أخذ عينة صغيرة من الأنسجة (خزعة) لاختبارها، وإزالة سلية (ورم في الأنسجة) والتقاط صور للجزء الداخلي من القولون.

احرص على اتباع هذه التعليمات بعناية. من المهم جدًا أن يكون القولون فارغًا لإجراء تنظير القولون. في حال وجود براز داخل القولون، فلن يتمكن طبيبك من رؤية السلائل أو أي المشاكل الأخرى داخل القولون وسوف يتعين عليك إعادة الإجراء. إذا كانت لديك أية أسئلة، فعليك بالاتصال بمكتب طبيبك.

## قبل إجراء تنظير القولون بأسبوع

### استفسر عن أدويةك

قد تحتاج إلى وقف أخذ بعض الأدوية أو تغيير جرعاتها قبل تنظير القولون. لقد أدرجنا بعض الأمثلة الشائعة فيما يلي.

- إذا كنت تأخذ أدوية لتخفيف الدم، لعلاج الجلطات الدموية أو للوقاية من السكتات القلبية أو الجلطات الدماغية، فاستفسر من الطبيب الذي يصف هذه الأدوية لك عند التوقف عن أخذها. بعض أمثلة مخففات الدم وارفارين (Coumadin®)، دلتيارين (Fragmin®)، هيبارين، تينزابارين (Innohep®)، إنوكسابارين (Lovenox®)، كلوبيدوجريل (Plavix®) وسيلوستازول (Pletal®). كما توجد مضادات تخثر دم أخرى، لذا عليك استشارة طبيبك إذا لم تكن متأكدًا.
- إذا كنت تستخدم الإنسولين أو أي أدوية أخرى للسكري، فقد تحتاج إلى تغيير الجرعة. استفسر من الطبيب الذي يصف دواء السكري لك عما ينبغي أن تفعله في اليوم الذي يسبق تنظير القولون وفي صباح اليوم الذي سيتم فيه تنظير القولون. أخبر طبيبك أنك سوف تتناول مشروبات صافية خالية من السكر في اليوم الذي يسبق إجراء تنظير القولون. إذا كنت تأخذ ميتفورمين أو أي دواء يحتوي على ميتفورمين، فلا تأخذها في اليوم الذي يسبق تنظير القولون أو في يوم إجرائه.

## احصل على خطاب من طبيبك

- إذا كانت لديك جهاز مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع التلقائي (AICD)، فأنت بحاجة للحصول على خطاب إخلاء طرف من طبيب القلب قبل إجراء تنظيف القولون.
- إذا كنت تعاني من آلام في الصدر أو صعوبات في التنفس جديدة أو متفاقمة، أو كنت تعرضت لفقدان الوعي على مدى الستة أسابيع الأخيرة، فسوف تحتاج إلى خطاب إخلاء طرف من طبيبك قبل تنظيف القولون.
- يجب أن يتسلم مكتب طبيبك لدى MSK خطاب إخلاء الطرف قبل إجراء تنظيف القولون بيوم واحد على الأقل.

## رتّب إحضار شخص ما لأخذك إلى البيت

- يجب أن يكون برفقتك شخص ما يكون عمره 18 سنة أو أكبر لأخذك إلى البيت بعد إجراء تنظيف القولون. إذا لم يكن لديك أحد، فعليك بالاتصال بإحدى الوكالات المذكورة أدناه، وسوف تتولى توفير شخص ما لاصطحابك إلى بيتك، إلا أن هذه الخدمة خاضعة للرسوم وسوف يتعين عليك توفير وسيلة النقل.
- في نيويورك:

Partners in Care 888-735-8913

Prime Care 212-944-0244

في نيويورك أو نيوجيرسي:

Caring People 877-227-4649

## تجنّب بعض الأطعمة

ابتداءً من أسبوع واحد قبل إجراء تنظيف القولون، توقف عن تناول الفاكهة والخضروات الطازجة أو بذور الذرة الكاملة أو الحبوب أو البذور مثل الخشخاش أو السمسم أو الجوز. فهذه الأطعمة صعبة الهضم وقد تُصعّب على الطبيب الرؤية أثناء تنظيف القولون.



اشترِ الأغراض التي سوف تحتاجها للاستعداد لتنظير القولون. يُمكنك شراؤها جميعًا بدون وصفة طبية. كما أنك لا تحتاج إلى وصفة طبية.

- 4 أقراص (5 مج) بيساكوديل (Dulcolax®). عادةً ما تُباع هذه الأقراص في علبة تحتوي على 10 أقراص.
- 238 جرامًا من غليكول البولي إيثيلين (MiraLAX).
- 64 أونصة من أي سائل صافي من اختيارك بشرط ألا يكون أحمرًا أو بنفسجيًا أو برتقاليًا.

- نوصي بتناول مشروب رياضي مثل Gatorade® أو Powerade® لتحل محل الإلكتروليتات التي تفقدها أثناء إعداد الأمعاء. إذا كنت مصابًا بالسكري، فإن Smart Water® يُعتبر خيارًا جيدًا لأنه لا يحتوي على سكر.

كما أن هذا أيضًا وقت جيد لإحضار مخزون من السوائل الصافية لتناولها في اليوم الذي يسبق تنظير القولون.

لتحديد ما إذا كنت تحتاج إلى أغراض إضافية، عليك بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- هل تميل إلى الإصابة بالإمساك (بمعنى أن لديك مشاكل في إخراج البراز)؟
- هل تأخذ أدوية تحتوي على أدوية مخدرة (أوبويد) مثل فينتانيل أو مورفين أو هيدروكودون (Vicodin®, MS Contin®) أو أوكسيكودون (Oxycontin®, Percocet®)؟ إذا لم تكن متأكدًا، استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- هل سبق أن أجريت تنظير قولون بتحضير سيء في الماضي؟

إذا أجبت بنعم على أي من الأسئلة المذكورة أعلاه، فيجب عليك أيضًا شراء ما يلي:

- 3 جرعات إضافية (إجمالي 51 جرامًا) من MiraLAX. كما يُمكنك أيضًا شراء زجاجة صغيرة إضافية أو العلب.
- سوائل إضافية لنظام غذائي سائل بالكامل. أمثلة المشروبات التي يُمكنك تناولها مدرجة تحت " قبل إجراء تنظير القولون بيومين."

## قبل إجراء تنظير القولون بثلاثة أيام

سوف تتلقى اتصالاً هاتفياً من ممرض التنظير الداخلي قبل إجراء تنظير القولون بأيام معدودة. حيث سيتولى مراجعة التعليمات الواردة في هذا الدليل معك وسوف يسألك بعض الأسئلة عن تاريخك الطبي. كما سيراجع الممرض أيضاً أدويةك ويُخبرك بتلك التي يتعين عليك أخذها في صباح يوم إجراء تنظير القولون. استخدم المساحة التالية لكتابة تلك الأدوية.



---

---

---

---

## قبل إجراء تنظير القولون بيومين

إذا كنت تتعرض للإصابة بالإمساك عادةً أو تأخذ أدوية مخدرة (أوبويد)، أو أجريت تنظير قولون بتحضير سيء في الماضي:

- خذ ملء غطاء واحد (17 جراماً) من MiraLAX مخلوطاً بالماء على الفطور والغذاء والعشاء.
- اتبع حمية غذائية سائلة بالكامل:
  - زبادي (بدون قطع الفاكهة)
  - عصائر الفاكهة بدون البذر
  - الصودا
  - المرق أو الحساءات الكريمة المصفاة
  - المكملات الغذائية (مثل Ensure®)
  - الآيس كريم ومثلجات الفاكهة (بدون أي قطع فاكهة)

في حال عدم انطباق أي من الحالات السابقة عليك، فعليك بالاستمرار في تجنب الفاكهة والخضروات الطازجة أو بذور الذرة الكاملة أو الحبوب أو البذور مثل الخشخاش أو السمسم أو الجوز. انتقل إلى القسم التالي "يوم واحد قبل إجراء تنظير القولون."

## قبل إجراء تنظير القولون بيوم واحد

### إعداد مستحضر MiraLAX للأمعاء

في الصباح الذي يسبق إجراء تنظير القولون، أفرغ 238 جراماً كاملة من مسحوق MiraLAX في إناء فارغ. قم بصب سائل صاف بمقدار 64 أونصة بدرجة حرارة الغرفة (مثل جاتوريد، سمارت ووتر). اخلط المحلول حتى يذوب المسحوق. ضع MiraLAX في الثلاجة. فكثير من الناس يرون أن مذاقه يكون أطيب

عندما يكون باردًا. لا تخلط MiraLAX قبل صباح يوم إجراء تنظير القولون.

### اتبع حماية غذائية من السوائل الصافية

- لا تتناول أي طعام صلب طوال اليوم السابق لتنظير القولون.
- لا تشرب أي شيء أحمر أو بنفسجي أو برتقالي في اليوم السابق لتنظير القولون.
- تأكد من تناول كمية كافية من السوائل بالإضافة إلى الماء والقهوة والشاي. فتناول كميات كافية من السوائل يعتبر جزءًا مهمًا من التحضير لتنظير القولون. حاول أن تشرب ما لا يقل عن كوب واحد (8 أونصات) كل ساعة أثناء الاستيقاظ.
- إذا كنت مصابًا بالسكري، فينبغي عليك شرب السوائل الصافية الخالية من السكر فقط وفحص نسبة السكر في الدم مرارًا. إذا كانت لديك أية أسئلة، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية.

نظام غذائي من السوائل الصافية	
لا تشرب	اشرب
<ul style="list-style-type: none"><li>• عصائر الفاكهة مع اللب</li><li>• الأيس كريم</li><li>• الحليب</li><li>• الكريمات التي تحتوي على منتجات ألبان وتلك التي لا تحتوي عليها</li><li>• المرق مع شرائح المكرونة (نودلز) أو الخضروات</li><li>• السوائل التي لا يُمكنك الرؤية من خلالها</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• عصائر الفاكهة الصافية، مثل التوت البري الأبيض والعنب الأبيض والتفاح</li><li>• الحساء أو المرق الصافي أو مرق اللحم</li><li>• الماء</li><li>• الصودا</li><li>• الجيلاتين (مثل Jell-o®)</li><li>• المتلجات المنكهة، المشروبات الثلجية (مثل Popsicles®)</li><li>• الشاي أو القهوة السادة ( بدون كريم)</li></ul>

### وقت إجراء تنظير القولون

سوف يتصل بك موظف من مكتب الإدخال بعد الساعة 11:00 صباحًا في اليوم السابق لإجراء تنظير القولون. وسوف يُخبرك عن الوقت الذي ينبغي عليك الوصول فيه إلى المستشفى من أجل إجراء تنظير القولون. إذا كان قد تقرر لك إجراء تنظير القولون يوم الاثنين، فسوف يتم الاتصال بك يوم الجمعة السابقة لذلك الاثنين. إذا لم تتلق مكالمة هاتفية، يُرجى الاتصال على الرقم 212-639-7882.

### ابدأ تحضير أمعائك

في تمام الساعة 4:00 مساءً في اليوم السابق لتنظير القولون، خذ قرصين من بيساكوديل عن طريق



**اكتب وقت موعدك**

الوقت \_\_\_\_\_ التاريخ \_\_\_\_\_

الفم مع كوب من الماء. ابدأ شرب مستحضر MiraLAX للأمعاء. اشرب كوب واحد (8 أونصات) من الخليط كل 15 دقيقة بإجمالي 4 مرات حتى تشرب نصف MiraLAX. احفظ الجزء المتبقي من MiraLAX في الثلاجة حتى النصف الثاني من تحضيرك لتنظيف القولون.

- تبدأ عمليات التغطوط (حركة الأمعاء) عادة خلال ساعة من تناول الجرعة الأولى، إلا أن الأمر قد يستغرق أطول من ذلك مع البعض.
- لا تقلق إذا لم تبدأ أمعاؤك في اللين بعد شرب النصف الأول من MiraLAX. استمر في تناول السوائل وابدأ النصف الثاني من MiraLAX بحسب التعليمات.
- ضع فازلين (Vaseline®) أو A & D® مرهم على الجلد حول فتحة الشرج بعد كل عملية تغطوط. حيث إنه يُساعد على الوقاية من التهيج.
- استمر في تناول السوائل الصافية لكي تظل مميهاً وتُنظف القولون.

□ إذا طُلب منك الحضور لإجراء تنظيف القولون قبل الساعة 11:00 صباحًا، فخذ قرصي بيساكوديل وابدأ في شرب النصف الثاني من كمية محلول MiraLAX في تمام الساعة 11:00 مساءً. اشرب كوبًا واحدًا (8 أونصات) كل 15 دقيقة حتى تفرغ محتوى الزجاجة. إذا لم تبدأ في تكوين براز سائب بعد شرب النصف الثاني من محلول MiraLAX، فعليك بالاتصال بالرقم 212-639-2000 واطلب التحدث إلى الزميل المتخصص في طب الجهاز الهضمي المناوب. يُمكنك الاستمرار في شرب السوائل الصافية حتى 4 ساعات قبل موعد وصولك المحدد. لا تأكل أي شيء حتى بعد إجراء تنظيف القولون.

### يوم إجراء تنظيف القولون

□ إذا طُلب منك الحضور لإجراء تنظيف القولون في تمام الساعة 11:00 صباحًا أو بعد ذلك، فخذ قرصي بيساكوديل وابدأ في شرب النصف الثاني من كمية محلول MiraLAX في تمام الساعة 6:00 صباحًا في يوم إجراء تنظيف القولون. اشرب كوبًا واحدًا (8 أونصات) كل 15 دقيقة حتى تفرغ محتوى الزجاجة. إذا لم تبدأ في تكوين براز سائب بعد شرب النصف الثاني من محلول MiraLAX، فعليك بالاتصال بالرقم 212-639-2000 واطلب التحدث إلى الزميل المتخصص في طب الجهاز الهضمي المناوب. يُمكنك الاستمرار في شرب السوائل الصافية حتى 4 ساعات قبل موعد وصولك المحدد. لا تأكل أي شيء حتى بعد إجراء تنظيف القولون.

### أشياء يتعين عليك تذكرها

- خذ فقط الأدوية التي أُخبرت بأخذها في صباح يوم إجراء تنظيف القولون. ربما تكون قد دَوّنتها في الصفحة الأولى من هذا الدليل. خذها ببضعة رشفات من الماء.

- لا تضع أي غسول أو كريم أو مسحوق أو مكياج أو عطر.
- اخلع أي مجوهرات، بما في ذلك الخواتم المثبتة في الجسم.
- اترك جميع الأشياء الثمينة مثل بطاقات الائتمان والمجوهرات في البيت.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فعليك بارتداء نظارتك بدلاً منها.

### ما الذي يتعين عليك إحضاره معك

- قائمة الأدوية التي تأخذها في البيت
- مستنشق الإنقاذ (مثل ألبوتيرول للربو)، إذا كان لديك واحد
- حقيبة لنظارتك
- نموذج توكيل الرعاية الصحية الخاص بك، إذا كنت قد عبأت واحداً

### أي يمكنك إيقاف سيارتك

إيقاف السيارات متوفر في ميموريال سلون كيترنج في الكراج الكائن في شارع East 66<sup>th</sup> بين First و York Avenues. للوصول إلى الكراج، ادخل East 66<sup>th</sup> Street من York Avenue. يقع الكراج على بعد ربع بلوك تجاه First Avenue، على الجانب الأيمن (الشمالي) من الشارع. يوجد نفق للمشاة يربط الكراج بالمستشفى. إذا كانت لديك أسئلة بخصوص الأسعار، فاتصل على الرقم 212-639-2338. قد يكون طابور السيارات على كراج إيقاف السيارات طويلاً، خاصةً في منتصف اليوم. ربما ترغب بالتفكير في استخدام واحد من الكراجات التجارية القريبة، التي تقع على East 69<sup>th</sup> Street بين First و Second Avenues وعلى East 65<sup>th</sup> Street بين First و Second Avenues.

### أين تذهب

سوف يتم إجراء تنظير القولون في جناح التنظير الداخلي في المستشفى الأساسي، الكائنة في York 1275 Avenue. خذ المصعد M إلى الطابق الثاني وادخل جناح التنظير الداخلي من خلال الأبواب الزجاجية.

إذا كنت قد أوقفت سيارتك في الكراج في 66<sup>th</sup> Street و York Avenue، فاتبع الإشارات المؤدية إلى المصعد A. خذ المصعد A إلى الطابق الثاني، ثم اتبع الإشارات المؤدية إلى المبنى M وادخل جناح التنظير الداخلي من خلال الأبواب الزجاجية.

### ماذا تتوقع

بمجرد أن تصل إلى المستشفى، فسوف يطلب منك الأطباء والممرضون وأعضاء الطاقم الطبي الآخرين ذكر اسمك وهجائه وكذا تاريخ ميلادك عدة مرات. وهذا لسلامتك. فقد يكون هناك أشخاص بنفس الاسم أو اسم مشابه ولديهم إجراءات في اليوم ذاته.

بعد تبديل الملابس وارتداء رداء المستشفى، فسوف يضع الممرض قسطرة وريدية في أحد الأوردة، غالبًا في يدك أو ذراعك. سوف تتحدث مع طبيب التخدير بشأن تاريخك الطبي والتخدير الذي سوف تأخذه لتشعر بالنعاس. سوف يشرح لك الطبيب الإجراء ويجب عن جميع الأسئلة التي تراودك.

عندما يحين الوقت لإجراء تنظير القولون لك، فسوف يتم إحضارك إلى غرفة تنظير القولون وسوف تتم مساعدتك في جدول الفحص. سوف يتم توصيلك بجهاز لمراقبة القلب والتنفس وضغط الدم. كما سيتم إعطاؤك أوكسجين عن طريق الأنف. سوف تستلقي على جانبك الأيسر مع ثني الركبتين.

سوف تأخذ التخدير من خلال الوريد، والذي سيجعلك تغرق في النوم. بمجرد أن تغرق في النوم، سوف يقوم الطبيب بفحص المستقيم. وبعدها، سوف يتم وضع أنبوب مرن يُسمى منظار القولون في المستقيم. منظار القولون متصل بشاشة فيديو. مما سيُتيح للطبيب رؤية القولون من الداخل. سوف يستخدم الطبيب الهواء والسوائل لتحريك منظار القولون طوال القولون في الوقت الذي يبحث فيه عن شيء غير عادي على شاشة الفيديو.

## بعد إجراء تنظير القولون

### في غرفة الإنعاش

سوف تستيقظ في غرفة الإنعاش. سوف يستمر الممرض في مراقبة القلب والتنفس وضغط الدم. قد يشعر البعض بالانتفاخ وبعض التشنجات المعوية بعد تنظير القولون. وهذا أمر طبيعي ويزول عن خروج الغازات من الجسم. بمجرد أن تستفيق تمامًا، فسوف يقوم الممرض بإزالة القسطرة الوريدية. إذا كان معك شخص ما ينتظرك، فسوف يشرح الممرض تعليمات الخروج لكما قبل أن تتوجه إلى البيت.

### في البيت

- إذا كانت لديك خزعة، فقد تلاحظ خروج بضعة قطرات من الدم من المستقيم. وهذا أمر طبيعي بعد الخزعة، إلا أن هذا ينبغي ألا يزيد عن بضعة قطرات وينبغي ألا تستمر لأكثر من 24 ساعة.
- تستطيع استئناف أنشطتك العادية خلال 24 ساعة بعد إجراء تنظير القولون.
- لا تتناول المشروبات الكحولية لمدة 24 ساعة بعد إجراء تنظير القولون.
- ابدأ بتناول الأطعمة الخفيفة بمجرد خروجك من المستشفى. استأنف نظامك الغذائي العادي خطوة بخطوة. إذا كان طبيبك يريد تقييد نظامك الغذائي لفترة من الوقت، فسوف يُخبرك بذلك.



## اتصل بالطبيب أو الممرض إذا كنت تعاني من:

- درجة حرارة 101° فهرنهايت (38.3 درجة مئوية) أو أعلى.
- ألم حاد في المعدة أو صلابتها
- نزيف من المستقيم مستمر لأكثر من 24 ساعة
- نزيف بين عمليات التعمّط
- ضعف أو إغماء أو غثيان
- نزيف شديد

إذا كانت لديك أية أسئلة أو أمور تثير قلقك، فيمكنك التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدّث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة التاسعة صباحًا حتى الساعة الخامسة مساءً على الرقم \_\_\_\_\_ . وبعد الساعة الخامسة مساءً، خلال عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات، يُرجى الاتصال بالرقم \_\_\_\_\_ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكّدك، اتصل بالرقم 212-639-2000.