Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πώς να προετοιμαστείτε για την κολονοσκόπησή σας με το MiraLAX®

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την κολονοσκόπησή σας με πολυαιθυλενογλυκόλη (όπως το MiraLAX).

Σχετικά με την κολονοσκόπησή σας

Η κολονοσκόπηση είναι μία εξέταση που επιτρέπει στον γιατρό σας να δείτε μέσα στο κόλον (παχύ έντερο). Ο γιατρός σας θα χρησιμοποιήσει ένα κολονοσκόπιο για να δει μέσα στο κόλον σας. Πρόκειται για έναν εύκαμπτο σωλήνα με κάμερα στο άκρο. Οι εικόνες εμφανίζονται σε ένα μόνιτορ.

Κατά τη διαδικασία σας, ο γιατρός σας μπορεί:

- Να αφαιρέσει ένα μικρό δείγμα ιστού (βιοψία) για εξέταση.
- Να αφαιρέσει έναν πολύποδα (ανάπτυξη ιστού).
- Να βγάλει φωτογραφίες του εσωτερικού στο κόλον σας.

Το κόλον σας πρέπει να είναι κενό για τη διαδικασία σας. Ο γιατρός σας μπορεί να μην είναι σε θέση να δει πολύποδες ή άλλα προβλήματα εάν υπάρχουν κόπρανα (κακά) μέσα στο κόλον σας. Μπορεί να χρειαστεί να υποβληθείτε και πάλι στην ίδια διαδικασία εάν συμβεί κάτι τέτοιο.

Ακολουθήστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες. Εάν έχετε κάποια ερώτηση, επικοινωνήστε με το ιατρείο του γιατρού σας.

1 εβδομάδα πριν από την κολονοσκόπησή σας

Ρωτήστε σχετικά με τα φάρμακά σας

Ίσως χρειαστεί να διακόψετε τη λήψη ορισμένων από τα φάρμακα που παίρνετε συνήθως πριν από την επέμβαση. Εναλλακτικά, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε διαφορετική ποσότητα (δόση) από ό,τι συνήθως. Συζητήστε με τον γιατρό σας πώς θα παίρνετε τα φάρμακά σας πριν από την επέμβαση. Μην αλλάξετε τον τρόπο που παίρνετε τα φάρμακά σας χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Αυτή η ενότητα παραθέτει ορισμένα παραδείγματα φαρμάκων, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα. **Βεβαιωθείτε ότι η ιατρική ομάδα που σας παρακολουθεί γνωρίζει για όλα τα συνταγογραφούμενα φάρμακα, τα χωρίς-συνταγή φάρμακα και τα συμπληρώματα διατροφής που λαμβάνετε.** Συνταγραφούμενο φάρμακο είναι εκείνο που μπορείτε να πάρετε με συνταγή από πάροχο υγειονομικής φροντίδας. Μη συνταγογραφούμενο είναι το φάρμακο που μπορείτε να αγοράσετε χωρίς συνταγή.

Είναι πολύ σημαντικό να παίρνετε τα φάρμακα και τα συμπληρώματά σας με τον σωστό τρόπο τις ημέρες πριν από την επέμβασή σας. Αν δεν το κάνετε, ίσως χρειαστεί να αναπρογραμματίσουμε την επέμβαση.

Αντιπηκτικά (αντιθρομβωτικά αίματος)

Αντιθρομβωτικά αίματος είναι φάρμακα που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο πήζει το αίμα σας. Εάν λαμβάνετε αντιθρομβωτικό αίματος, όπως για τη θεραπεία θρόμβων αίματος ή για την αποτροπή καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού, ρωτήστε τον γιατρό που το συνταγογραφεί πότε να σταματήσετε να το παίρνετε.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα αραιωτικών αίματος. Υπάρχουν και άλλα, οπότε φροντίστε να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας σας για όλα τα φάρμακα που παίρνετε. **Μην σταματήσετε τη λήψη του αντιπηκτικού σας χωρίς να συμβουλευτείτε ένα μέλος της ομάδας φροντίδας σας.**

• Απιξαμπάνη (Eliquis®) • Ασπιρίνη • Σελεκοξίμπη (Celebrex®) • Σιλοσταζόλη (Pletal®) • Κλοπιδογρέλη (Plavix®) • Δαβιγατράνη (Pradaxa®) • Δαλτεπαρίνη (Fragmin®) • Διπυριδαμόλη (Persantine®) • Εδοξαμπάνη (Savaysa®) • Ενοξαπαρίνη (Lovenox®) • Φονδαπαρινύξ (Arixtra®) • Ενέσιμη ηπαρίνη (ένεση)	• Μελοξικάμη (Mobic®) • Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), όπως η ιβουπροφαίνη (Advil®, Motrin®) και η ναπροξένη (Aleve®) • Πεντοξυφυλλίνη (Trental®) • Πρασουγκρέλη (Effient®) • Ριβαροξαβάνη (Xarelto®) • Σουλφασαλαζίνη (Azulfidine®, Sulfazine®) • Τικαγρελόρη (Brilinta®) • Τινζαπαρίνη (Innohep®) • Βαρφαρίνη (Jantoven®, Coumadin®)

Φάρμακα για τον διαβήτη

Μπορεί να παίρνετε ινσουλίνη ή άλλα φάρμακα για τον διαβήτη. Εάν ναι, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας στο MSK και με τον πάροχο που σας το συνταγογραφεί. Ρωτήστε τους τι πρέπει να κάνετε πριν την εγχείρησή σας ή την επέμβασή σας. Μπορεί να χρειαστεί να σταματήσετε να παίρνετε το φάρμακο ή να λάβετε διαφορετική ποσότητα (δόση) από ό,τι συνήθως. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να ακολουθήσετε διαφορετικές οδηγίες για φαγητό και ποτό πριν την εγχείριση ή την επέμβασή σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες του παρόχου υγειονομικής περίθαλψής σας.

Η ομάδα φροντίδας σας θα ελέγχει τα επίπεδα γλυκόζης αίματος κατά την εγχείρισή σας ή τη διαδικασία σας.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα φαρμάκων για τον διαβήτη. Υπάρχουν και άλλα, οπότε φροντίστε να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας σας για όλα τα φάρμακα που παίρνετε.

- Ινσουλίνη.
- Μετφορμίνη, όπως το Glucophage® ή το Glumetza®.
- Φάρμακα που περιέχουν μετφορμίνη, όπως το Janumet®.
- Αναστολείς SGLT-2, όπως καναγλιφλοζίνη (Invokana®), δαπαγλιφλοζίνη

(Farxiga®), εμπαγλιφλοζίνη (Jardiance®), ερτουγλιφλοζίνη (Steglatro®), βεξαγλιφλοζίνη (Brenzavvy®) και σοταγλιφλοζίνη (Inpefa®).

- Αγωνιστές του υποδοχέα GLP-1. Διαβάστε την ενότητα «Φάρμακα GLP-1 για απώλεια βάρους» για παραδείγματα φαρμάκων GLP-1.

Φάρμακα GLP-1 για απώλεια βάρους

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον γιατρό σας εάν παίρνετε φάρμακο GLP-1. Πρέπει να ακολουθήσετε ειδικές οδηγίες σχετικά με το φαγητό και το ποτό πριν από την εγχείριση ή την επέμβασή σας. **Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες εάν έχετε πάρει οποιοδήποτε φάρμακο GLP-1 οποιαδήποτε στιγμή τους τελευταίους 30 ημέρες. Εάν δεν τις ακολουθήσετε, η επέμβαση ή διαδικασία σας ενδέχεται να καθυστερήσει ή να ακυρωθεί.**

- **Ξεκινήστε μια δίαιτα με διαυγή υγρά στις 6 π.μ. την ημέρα πριν από την επέμβαση ή τη διαδικασία σας.** Μην τρώτε συμπαγή τροφή. Διαβάστε *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) για να μάθετε περισσότερα.
- **Σταματήστε να πίνετε 8 ώρες πριν από την ώρα άφιξής σας.** Μη φάτε ούτε να πιείτε κάτι μετά από αυτή τη στιγμή, συμπεριλαμβανομένων και διαυγών υγρών. Μπορείτε να παίρνετε μικρές γουλιές νερού με τα φάρμακά σας.

Για να μάθετε περισσότερα, διαβάστε το *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα φαρμάκων GLP-1. Υπάρχουν και άλλα, οπότε φροντίστε να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας σας για όλα τα φάρμακα που παίρνετε. Μερικές φορές, αυτά τα φάρμακα συνταγογραφούνται για τη διαχείριση του διαβήτη ή άλλων παθήσεων. Άλλες φορές, συνταγογραφούνται για απώλεια βάρους.

• Σεμαγλουτίδη (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Δουλαγλουτίδη (Trulicity®)	• Τιρζεπατίδη (Zepbound®, Mounjaro®) • Λιραγλουτίδη (Saxenda®, Victoza®)

Κανονίστε να υπάρχει κάποιος για να σας μεταφέρει στο σπίτι

Πρέπει να έχετε ένα υπεύθυνο άτομο για τη φροντίδα σας για να σας μεταφέρει στο σπίτι μετά τη διαδικασία σας. Ένα υπεύθυνο άτομο για τη φροντίδα σας είναι κάποιος που μπορεί να σας βοηθήσει να φτάσετε στο σπίτι με ασφάλεια. Θα πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνήσει με την ομάδα φροντίδας σας εάν έχουν κάποιους προβληματισμούς. Φροντίστε να το έχετε προγραμματίσει πριν από την ημέρα της επέμβασής σας.

Εάν δεν έχετε κάποιο υπεύθυνο άτομο για την φροντίδα σας για να σας πάει στο σπίτι, καλέστε μία από τις παρακάτω υπηρεσίες. Θα στείλουν κάποιον για να έρθει στο σπίτι μαζί σας. Υπάρχει μία χρέωση για αυτή την υπηρεσία και θα χρειαστεί να παρέχετε το μέσο μεταφοράς. Δεν υπάρχει πρόβλημα να χρησιμοποιήσετε ταξί ή υπηρεσία μεταφοράς, αλλά και πάλι θα χρειαστείτε ένα υπεύθυνο άτομο για την φροντίδα σας.

Υπηρεσίες στη Νέα Υόρκη
VNS Health: 888-735-8913
Caring People: 877-227-4649

Υπηρεσίες στο Νιου Τζέρσεϊ
Caring People: 877-227-4649

Λάβετε μία επιστολή από τον ιατρό σας, εάν χρειαστεί

Μπορεί να χρειαστεί να λάβετε μία επιστολή σχετικά με την καταλληλότητα για τη διαδικασία πριν τη διαδικασία σας. Η επιστολή καταλληλότητας για επέμβαση είναι μία επιστολή η οποία λέει ότι μπορείτε να υποβληθείτε με ασφάλεια στην επέμβαση. Το ιατρείο του γιατρού σας στην MSK πρέπει να λάβει την επιστολή σας σχετικά με την καταλληλότητα για τη διαδικασία τουλάχιστον 1 ημέρα πριν τη διαδικασία σας.

Αυτόματος εμφυτεύσιμος καρδιομετατροπέας απινιδωτή (AICD)

Πείτε στον ιατρό σας στην MSK εάν έχετε AICD. Χρειάζεστε μία επιστολή

καταλληλότητας για επέμβαση από τον καρδιολόγο σας.

Άλλα συμπτώματα

Χρειάζεστε μία επιστολή καταλληλότητας για επέμβαση από τον ιατρό σας, εάν είχατε κάποιο από αυτά κατά τις τελευταίες 6 εβδομάδες:

- Πόνος στο στήθος.
- Δυσκολία στην αναπνοή που είναι καινούργια ή επιδεινώθηκε.
- Λιποθυμία.

Αγοράστε τις προμήθειες για προετοιμασία εντέρου σας.

Αγοράστε αυτές τις προμήθειες για την προετοιμασία εντέρου. Η προετοιμασία εντέρου λέγεται και προετοιμασία.

- 4 (5 mg) δισκία βισακοδύλη (Dulcolax®). Συνήθως πωλούνται ως κουτί των 10 δισκίων.
- 1 φιάλη (8,3 ουγγιές ή 238 γραμμάρια) με πολυαιθυλενογλυκόλη (MiraLAX).
- 1892 ml κάποιου διαυγούς υγρού που δεν είναι κόκκινο, μοβ ή πορτοκαλί. Θα το αναμείξετε με το MiraLAX. Διατηρείτε το σε θερμοκρασία δωματίου.
    - Μια καλή επιλογή είναι ένα αθλητικό ρόφημα (όπως το Gatorade® ή το Powerade®). Τα αθλητικά ροφήματα θα συμβάλλουν στην υποκατάσταση των ηλεκτρολυτών που θα χάσετε κατά την προετοιμασία εντέρου.
    - Εάν πάσχετε από διαβήτη, να λαμβάνετε διαυγή υγρά χωρίς ζάχαρη.

Αγοράστε επιπλέον προμήθειες, εάν χρειαστεί

Μπορεί να χρειαστεί να αγοράσετε επιπλέον προμήθειες, εάν απαντήσετε ναι σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις:

- Έχετε την τάση να έχετε δυσκοιλιότητα (δυσκολεύεστε να κάνετε κακά) ή έχετε λιγότερες από 3 κινήσεις εντέρου κάθε εβδομάδα;
- Λαμβάνετε ναρκωτικά (οπιοειδή) φάρμακα; Εάν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας. Στα οπιοειδή περιλαμβάνονται:
    - Φαιντανύλη (Duragesic®, Subsys®)
    - Μορφίνη (DepoDur®, Duramorph®)
    - Υδροκωδόνη (Vicodin®)
    - Οξυκωδόνη (Oxycontin®, Percocet®)
- Έχετε υποβληθεί σε κολονοσκόπηση με κακή προετοιμασία (κόπρανα

στο κόλον σας) στο παρελθόν;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις:

- Αγοράστε επιπλέον MiraLAX. Μπορείτε να αγοράσετε 1 κουτί με 10 πακέτα (17 γραμμάρια) ή 1 φιάλη (4,1 ουγγιές ή 119 γραμμάρια).
- Αγοράστε υγρά για πλήρη υγρή δίαιτα, εάν δεν τα έχετε ήδη. Βλ. ενότητα "2 ημέρες πριν την κολονοσκόπησή σας" για παραδείγματα του τι μπορείτε να πιείτε ενώ ακολουθείτε πλήρη υγρή δίαιτα.

5 ημέρες πριν την κολονοσκόπησή σας

Σταματήστε να παίρνετε από του στόματος συμπληρώματα σιδήρου

Εάν λαμβάνετε από του στόματος συμπλήρωμα σιδήρου (συμπλήρωμα σιδήρου που καταπίνετε) ή πολυβιταμίνη που περιέχει σίδηρο, διακόψτε τη λήψη του 5 ημέρες πριν από την επέμβασή σας. Τα από του στόματος συμπληρώματα σιδήρου μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στο χρώμα των κοπράνων σας. Μπορούν να δυσκολέψουν τον γιατρό σας να δει καθαρά το κόλον σας.

3 ημέρες πριν την κολονοσκόπησή σας

Ακολουθήστε μια δίαιτα φτωχή σε ίνες

Ακολουθήστε μία δίαιτα φτωχή σε ίνες ξεκινώντας 3 ημέρες πριν την κολονοσκόπησή σας. Κατά τον χρόνο αυτό, **μην τρώτε:**

- Ωμά (μη μαγειρεμένα) φρούτα και λαχανικά.
- Ολόκληρο καλαμπόκι, συμπεριλαμβανομένων και των κονσέρβων.
- Δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως βρώμη, καστανό ρύζι, κινόα και ψωμί σίτου.
- Σπόροι, όπως παπαρουνόσποροι και σουσάμι.
- Ξηροί καρποί.

Σταματήστε να παίρνετε οποιαδήποτε συμπληρώματα ινών, όπως ίνες ψύλλιου (Metamucil®).

Ακολουθούν παραδείγματα τροφών που μπορείτε να καταναλώσετε όταν ακολουθείτε δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες:

- Λευκό ρύζι
- Λευκό ψωμί
- Κρέας και ψάρι
- Γαλακτοκομικά, συμπεριλαμβανομένου του τυριού
- Μαγειρεμένα λαχανικά
- Μαγειρεμένες πατάτες χωρίς φλούδα, όπως τηγανητές πατάτες

Μιλήστε με τον νοσηλευτή ενδοσκόπησής σας

Μερικές ημέρες πριν από τη διαδικασία σας, θα λάβετε μία κλήση από έναν νοσηλευτή ενδοσκόπησης. Θα δει μαζί σας τις οδηγίες σε αυτό τον οδηγό και θα σας κάνει ερωτήσεις για το ιατρικό ιστορικό σας.

Ο νοσηλευτής σας θα εξετάσει και τα φάρμακά σας και θα σας πουν ποια να πάρετε το πρωί της επέμβασής σας.

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο για να τα σημειώσετε.

2 ημέρες πριν την κολονοσκόπησή σας

Συνεχίστε να ακολουθείτε μια δίαιτα φτωχή σε ίνες, εκτός κι αν:

- Συχνά έχουν δυσκοιλιότητα ή κάνουν κακά λιγότερες από 3 φορές την εβδομάδα.
- Λαμβάνετε ναρκωτικά φάρμακα.
- Έχετε υποβληθεί σε κολονοσκόπηση με κακή προετοιμασία στο παρελθόν.

Εάν ισχύει κάποιο από αυτά, σταματήστε να ακολουθείτε φτωχή σε ίνες και ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

- Παίρνετε 3 δόσεις (17 γραμμαρίων) MiraLAX σήμερα. Κάθε φορά, αναμειγνύετε 1 δόση με 237 ml υγρού. Κατανείμετε τις δόσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για παράδειγμα, πάρτε 1 δόση με το πρωινό, 1 με το μεσημεριανό και 1 με το βραδινό.
- Ακολουθείτε μία πλήρη υδριδική δίαιτα. Όταν ακολουθείτε πλήρη υγρή δίαιτα, να καταναλώνετε μόνο τροφές και ποτά που είναι υγρά ή που μετατρέπονται σε υγρό σε θερμοκρασία δωματίου. Στα παραδείγματα περιλαμβάνονται:
    - Γιαούρτι χωρίς κομμάτια φρούτων.
    - Φρουτοχυμοί χωρίς πούλπα.
    - Αναψυκτικό.
    - Ζωμός ή κρεμώδεις σούπες που έχουν στραγγιστεί ώστε να μην υπάρχουν στερεά κομμάτια.
    - Παγωτό, μιλκσέικ και σορμπέ φρούτων χωρίς κομμάτια φρούτων, ξηρούς καρπούς, γλυκό σοκολάτας ή φυστικοβούτυρο.
    - Συμπληρώματα διατροφής, όπως το Glucerna® και το Ensure®.

1 ημέρα πριν την κολονοσκόπησή σας

Προετοιμάστε το έντερό σας με το MiraLAX

Το πρωινό της ημέρας πριν από τη διαδικασία σας, αναμείξτε και τις 8,3 ουγγιές (238 γραμμάρια) της σκόνης MiraLAX με 1.892 ml διαυγούς υγρού σε θερμοκρασία δωματίου. Αναμείξτε το μέχρι να διαλυθεί η σκόνη MiraLAX.

Μόλις διαλυθεί το MiraLAX, μπορείτε να το βάλετε στο ψυγείο. Κάτι τέτοιο είναι προαιρετικό.

Μην αναμείξετε το MiraLAX νωρίτερα από το πρωινό της ημέρας πριν τη διαδικασία σας.

Ακολουθείτε διαυγή υδρική δίαιτα.

Ακολουθείτε μία διαυγή υγρή δίαιτα την ημέρα πριν από τη διαδικασία σας. Η διαυγής υδρική δίαιτα περιλαμβάνει μόνον υγρά μέσα από τα οποία μπορείτε να δείτε. Μπορείτε να βρείτε παραδείγματα στον πίνακα “Διαυγής υδρική δίαιτα”.

Όταν ακολουθείτε μια διαυγή υδρική δίαιτα:

- Μην τρώτε συμπαγή τρόφιμα.
- Μην πίνετε τίποτα κόκκινο, μοβ ή πορτοκαλί.
- Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον 1 (234 ml) φλιτζάνι υγρού κάθε ώρα όσο είστε ξύπνιος(α).
- Πίνετε διαφορετικούς τύπους διαυγούς υγρού. Μην πίνετε μόνο νερό, καφέ και τσάι. Έτσι μπορείτε να διασφαλίσετε ότι λαμβάνετε αρκετές θερμίδες και αυτό αποτελεί σημαντικό μέρος της προετοιμασίας για την κολονοσκόπησή σας.
- Εάν πάσχετε από διαβήτη, φροντίστε να πίνετε μόνον διαυγή υγρά χωρίς ζάχαρη και ελέγχετε συχνά το σάκχαρο αίματός σας. Εάν έχετε απορίες, επικοινωνήστε με την ομάδα φροντίδας σας.

Διαυγής υδριδική δίαιτα		
	Μπορείτε να καταναλώσετε	**Μην καταναλώσετε**
Σούπες	• Διαυγείς ζωμοί, ζωμοί κρέατος ή κονσομέ.	• Οτιδήποτε περιέχει ψήγματα αποξηραμένης τροφής ή καρυκεύματος.
Γλυκά	• Ζελέδες, όπως το Jell-O®. • Αρωματισμένα παγάκια. • Σκληρές καραμέλες, όπως Life Savers® και λεμονιού.	• Οτιδήποτε κόκκινο, μοβ ή πορτοκαλί. • Όλα τα υπόλοιπα γλυκά.

Ροφήματα	• Διαυγείς χυμοί φρούτων, όπως λεμονάδα, χυμός μήλου, λευκών κράνμπερι και σταφυλιού. • Αναψυκτικά, όπως τζιτζιμπίρα, 7UP®, Sprite® και ανθρακούχο νερό με γεύσεις. • Αθλητικά ροφήματα, όπως το Gatorade και Powerade. • Καφές χωρίς γάλα ή κρέμα. • Τσάι χωρίς γάλα ή κρέμα. • Νερό, και ανθρακούχο και με γεύσεις.	• Οτιδήποτε κόκκινο, μοβ ή πορτοκαλί. Σε αυτά περιλαμβάνονται κόκκινο, μοβ και πορτοκαλί χυμοί, αναψυκτικά και σόδες. • Χυμοί με πούλπα. • Νέκταρ. • Smoothies ή μιλκσέικ. • Γάλα, κρέμα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. • Γάλατα από καρπούς, φυτικά γάλατα, μη γαλακτοκομικές κρέμες και άλλες εναλλακτικές γαλακτοκομικών. • Αλκοολούχα ποτά.

Σημειώστε την ώρα της διαδικασίας σας

Ένα μέλος του προσωπικού από το Γραφείο Εισαγωγών θα σας καλέσει μετά το μεσημέρι (12 μ.μ.) την ημέρα πριν τη διαδικασία σας. Εάν η επέμβασή σας έχει προγραμματιστεί για Δευτέρα, θα σας καλέσουν την προηγούμενη Παρασκευή.

Το μέλος του προσωπικού θα σας πει τι ώρα να φτάσετε στο νοσοκομείο για την επέμβασή σας. Θα σας υπενθυμίσουν επίσης που να πάτε. Εάν δεν λάβετε κάποια κλήση, επικοινωνήστε με το ιατρείο του γιατρού σας.

Εάν χρειαστεί να ακυρώσετε τη διαδικασία σας, καλέστε το γραφείο προγραμματισμού γαστρεντερολογικών εξετάσεων/επεμβάσεων, στο 212-639-5020.

Ξεκινήστε την προετοιμασία του εντέρου σας

Βήμα 1: Στις 4 μ.μ. την ημέρα πριν τη διαδικασία σας, καταπιείτε 2 δισκία βισακοδύλης (5mg) με ένα ποτήρι νερού.

Βήμα 2: Στις 4:15 μ.μ., ξεκινήστε να πίνετε το μείγμα MiraLAX.

1. Στις **4:15 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.

2. Στις **4:30 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
3. Στις **4:45 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
4. Στις **5 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.

Συνολικά, θα πιείτε 32 ουγγιές (4 φλιτζάνια) μείγματος.

Όταν τελειώσετε, θα απομείνει το μισό μείγμα MiraLAX. Ο χρόνος που θα πιείτε το δεύτερο μισό του μείγματος MiraLAX εξαρτάται από την προγραμματισμένη ώρα άφιξής σας. Ακολουθείτε τις οδηγίες στο Βήμα 3σ.

Οι κινήσεις εντέρου ξεκινούν συνήθως 1 ώρα από την στιγμή που ήπιατε την πρώτη δόση, αλλά μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για κάποιους. Μην ανησυχείτε, εάν δεν ξεκινήσουν οι κινήσεις εντέρου αφού πιείτε το πρώτο μισό του MiraLAX. Συνεχίστε να πίνετε διαυγή υγρά και ξεκινήστε το δεύτερο μισό του MiraLAX, σύμφωνα με τις οδηγίες.

Βάλτε βαζελίνη (Vaseline®) ή αλοιφή A & D® στο δέρμα γύρω από τον πρωκτό μετά από κάθε κίνηση εντέρου. Έτσι αποτρέπεται ο ερεθισμός.

Συνεχίστε να πίνετε διαυγή υγρά για να διατηρήσετε την ενυδάτωσή σας και να εκπλυθεί το κόλον σας.

> Εάν παίρνετε φάρμακο GLP-1: Η ομάδα φροντίδας σας θα σας δώσει διαφορετικές οδηγίες για το πότε θα ξεκινήσετε το βήμα 3 της προετοιμασίας του εντέρου (κολονοσκόπηση). Ακολουθήστε τις οδηγίες τους.

Βήμα 3 (εάν σας έχουν πει να φτάσετε για τη διαδικασία σας πριν τις 11 π.μ.)

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες το βράδυ πριν από τη διαδικασία σας, εάν η προγραμματισμένη ώρα άφιξής σας είναι πριν από τις 11 π.μ.

Στις **11 μ.μ.**, καταπιείτε 2 δισκία βισακοδύλης με ένα ποτήρι νερό. Κατόπιν, αρχίστε να πίνετε το δεύτερο μισό από το μείγμα MiraLAX.

1. Στις **11:15 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
2. Στις **11:30 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
3. Στις **11:45 μ.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
4. Στις **12 π.μ. (μεσάνυχτα)**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.

Φροντίστε να τελειώνετε όλο το μείγμα του MiraLAX.

Μπορείτε να συνεχίσετε να πίνετε διαυγή υγρά μέχρι 4 ώρες πριν από την προγραμματισμένη ώρα άφιξής σας.

Μην φάτε τίποτα μέχρι μετά τη διαδικασία σας.

Την ημέρα της κολονοσκόπησής σας

Εάν παίρνετε φάρμακο GLP-1: Η ομάδα φροντίδας σας θα σας δώσει διαφορετικές οδηγίες για το πότε θα ξεκινήσετε το βήμα 3 της προετοιμασίας του εντέρου (κολονοσκόπηση). Ακολουθήστε τις οδηγίες τους.

Βήμα 3 (εάν σας έχουν πει να φτάσετε για τη διαδικασία σας στις 11 π.μ. ή αργότερα)

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες το πρωί της διαδικασίας σας, εάν η προγραμματισμένη ώρα άφιξής σας είναι στις 11 π.μ. ή αργότερα.

Στις **6 π.μ.**, καταπιείτε 2 δισκία βισακοδύλης με ένα ποτήρι νερό. Κατόπιν, αρχίστε να πίνετε το δεύτερο μισό από το μείγμα MiraLAX.

1. Στις **6:15 π.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
2. Στις **6:30 π.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
3. Στις **6:45 π.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.
4. Στις **7 π.μ.**, πιείτε 1 φλιτζάνι (237 ml) μείγματος.

Φροντίστε να τελειώνετε όλο το μείγμα του MiraLAX.

Μπορείτε να συνεχίσετε να πίνετε διαυγή υγρά μέχρι 4 ώρες πριν από την προγραμματισμένη ώρα άφιξής σας.

Μην φάτε τίποτα μέχρι μετά τη διαδικασία σας.

Τι πρέπει να θυμάστε

- Πάρτε μόνον τα φάρμακα που σας είπαν να πάρετε το πρωί της ημέρας που θα κάνετε τη διαδικασία. Πάρτε τα με λίγες γουλιές νερό.
- Μην βάζετε λοσιόν, κρέμες ή πούδρα στο στήθος ή στα χέρια σας.
- Βγάλτε τυχόν κοσμήματα, συμπεριλαμβανομένων και τυχόν piecing.
- Αφήστε όλα τα πολύτιμα αντικείμενα, όπως πιστωτικές κάρτες και κοσμήματα, στο σπίτι. Δεν έχουμε ντουλάπια για να φυλάξετε τα πολύτιμα αντικείμενά σας.
- Εάν φοράτε φακούς επαφής, φορέστε τα γυαλιά σας αντ' αυτών.

Τι να φέρετε μαζί σας

☐ Την κάρτα που είναι για το πορτοφόλι σας, εάν έχετε AICD και η κάρτα σας δεν είναι ήδη στο αρχείο του νοσοκομείου.

☐ Τη συσκευή εισπνοών διάσωσής σας (όπως αλβουτερόλη για το άσθμα), εάν έχετε.

☐ Μία θήκη για τα γυαλιά ή τις τεχνητές οδοντοστοιχίες σας, εάν τα φοράτε.

☐ Το Πληρεξούσιο έντυπο Υγείας, εάν συμπληρώσατε τέτοιο έντυπο.

Πού να πάτε

Η επέμβασή σας θα λάβει χώρα σε έναν από αυτούς τους χώρους:

☐ **Endoscopy Suite at Memorial Hospital (κύριο νοσοκομείο της MSK)**
1275 York Avenue (μεταξύ των οδών East 67th και East 68th)
New York, NY 10065
Ανεβείτε με το ασανσέρ B στον 2ο όροφο. Στρίψτε δεξιά και μπείτε στο Surgery and Procedural Center (Κέντρο Εγχειρίσεων και Διαδικασιών) μέσα από τις γυάλινες πόρτες.

☐ **David H. Koch Center**
530 East 74th St.
New York, NY 10021

Ανεβείτε με το ασανσέρ στον 8ο όροφο.

- ☐ **MSKettering Monmouth**
  480 Red Hill Road
  Middletown, NJ 07748

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.msk.org/parking για πληροφορίες σχετικά με την στάθμευση σε αυτούς τους χώρους.

Τι να περιμένετε

Πολλά μέλη του προσωπικού θα σας ζητήσουν να πείτε και να συλλαβίσετε το όνομά σας καθώς και την ημερομηνία γέννησης. Και αυτό είναι για τη δική σας ασφάλεια. Άτομα με το ίδιο ή παρόμοιο όνομα μπορεί να υποβάλλονται σε διαδικασίες την ίδια μέρα.

Όταν έρθει η ώρα να αλλάξετε για την επέμβασή σας, θα βάλετε τη νοσοκομειακή ρόμπα και αντιολισθητικές κάλτσες.

Θα συναντηθείτε με τον γιατρό σας πριν τη διαδικασία σας. Θα εξηγήσουν τη διαδικασία και θα απαντήσουν σε όποιες ερωτήσεις έχετε.

Θα συναντηθείτε με τον αναισθησιολόγο σας. Θα δουν μαζί σας το ιατρικό ιστορικό σας και θα σας μιλήσουν για το είδος της αναισθησίας (το φάρμακο που θα σας κάνει να κοιμηθείτε) που θα λάβετε.

Ένα μέλος του προσωπικού θα σας μεταφέρει στον χώρο της διαδικασίας όταν έρθει η ώρα για την κολονοσκόπησή σας. Θα ξαπλώσετε στην αριστερή πλευρά με λυγισμένα τα γόνατά σας.

Ένας πάροχος υγειονομικής περίθαλψης θα σας τοποθετήσει μία ενδοφλέβια (IV) γραμμή σε μία φλέβα, συνήθως στον βραχίονα ή στο χέρι σας. Θα λάβετε την αναισθησία μέσα από τη γραμμή IV που θα σας κάνει να αποκοιμηθείτε. Μόλις κοιμηθείτε, ο ιατρός σας θα ξεκινήσει τη διαδικασία.

Ο γιατρός σας θα τοποθετήσει ένα κολονοσκόπιο στο ορθό σας. Το κολονοσκόπιο συνδέεται με ένα μόνιτορ. Θα δώσει στον γιατρό σας τη δυνατότητα να δει μέσα στο κόλον σας. Ο γιατρός σας θα χρησιμοποιήσει

αέρα και υγρό για να μετακινήσει το κολονοσκόπιο μέσα από το κόλον σας ενώ ψάχνει κάτι ασυνήθιστο στο μόνιτορ.

Η διαδικασία διαρκεί συνήθως λιγότερο από 60 λεπτά (1 ώρα).

Συχνές ερωτήσεις (FAQs)

Κάνω την προετοιμασία και ξεκίνησα να έχω χαλαρά, υδαρή κόπρανα πριν την τελειώσω. Παρόλ' αυτά πρέπει να πάρω την υπόλοιπη προετοιμασία;

Ναι. Πρέπει να πιείτε όλη την προετοιμασία για να καθαρίσει εντελώς το κόλον σας για ασφαλή και πλήρη κολονοσκόπηση.

Έχω την αίσθηση ότι θέλω να κάνω εμετό (ναυτία) ή έκανα εμετό αφού πήρα την προετοιμασία του εντέρου. Τι θα πρέπει να κάνω;

Πολλοί μπορεί να νιώσουν ναυτία όσο πίνουν την προετοιμασία του εντέρου. Για να βοηθήσετε με αυτό, αναμείξτε τη σκόνη MiraLAX με διαυγή υγρά που σας αρέσει να πίνετε.

Εάν νιώθετε ότι θα κάνετε εμετό, πιείτε αργά και κάντε ένα διάλειμμα. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να σταματήσετε να πίνετε το υγρό για 30 έως 45 λεπτά για να αδειάσει το στομάχι σας. Ενώ κάνετε διάλειμμα, μπορείτε να βάλετε το υγρό της προετοιμασίας σας στο ψυγείο, εάν προτιμάτε να είναι κρύο. Μετά το διάλειμμά σας, δοκιμάστε να πιείτε αργά και πάλι το διάλυμα προετοιμασία σας. Εάν έχετε καλαμάκι, χρησιμοποιήστε το.

Εάν κάνετε πράγματι εμετό, κάντε ένα διάλειμμα 35- με 40- λεπτών. Εάν στο σπίτι έχετε φάρμακο κατά της ναυτίας, μπορείτε να πάρετε μία δόση πριν ξεκινήσετε και πάλι την προετοιμασία.

Μπορείτε να πιείτε διαυγή υγρά που θέλετε να πιείτε για να μείνετε ενυδατωμένοι. Είναι σημαντικό να πιείτε όλο το υγρό προετοιμασίας για να καθαρίσει εντελώς το κόλον σας για ασφαλή και πλήρη κολονοσκόπηση.

Μετά την κολονοσκόπησή σας

Ο νοσηλευτής σας θα συνεχίσει να παρακολουθεί την καρδιά, την αναπνοή και την πίεσή σας. Πολλοί νιώθουν πρήξιμο και βιώνουν κράμπες στο στομάχι μετά την κολονοσκόπηση. Κάτι τέτοιο είναι φυσιολογικό και φεύγει με την απελευθέρωση αερίων.

Όταν ξυπνήσετε εντελώς, ο νοσηλευτής σας θα αφαιρέσει την ενδοφλέβια παροχή σας. Εάν περιμένει κάποιος μαζί σας, ο νοσηλευτής σας θα εξηγήσει και στους δυο σας τις οδηγίες εξόδου από το νοσοκομείο πριν πάτε σπίτι.

Στο σπίτι

- Μπορείτε να αρχίσετε να τρώτε ελαφριά τρόφιμα μόλις λάβετε εξιτήριο. Αποφύγετε πικάντικα, λιπαρά και τηγανητά φαγητά στην αρχή. Επιστρέψτε σταδιακά στην κανονική σας διατροφή. Εάν ο ιατρός σας θέλει να περιορίσετε τη διατροφή σας για μία χρονική περίοδο, θα σας το πει.
- Μην πιείτε τίποτα με αλκοόλ για 24 ώρες μετά τη διαδικασία σας.
- Μπορείτε να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες 24 ώρες μετά τη διαδικασία σας.

Εάν υποβληθείτε σε βιοψία, είναι φυσιολογικό να υπάρχει μία μικρή ποσότητα αιμορραγίας από το ορθό σας. Δεν θα πρέπει να υπάρξουν περισσότερες από μόνο λίγες σταγόνες αίμα. Η αιμορραγία θα πρέπει να σταματήσει εντός 24 ωρών μετά τη διαδικασία σας.

Μετά την κολονοσκόπηση, είναι φυσιολογικό να μην είναι τακτικές οι κινήσεις του εντέρου σας ή να διαφέρουν από τις συνήθειες σας. Αυτό μπορεί να διαρκέσει έως μία εβδομάδα μετά τη διαδικασία σας.

Πότε να καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης

Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας εάν έχετε κάποια από αυτά:

- Πυρετό 38,3 °C (101 °F) ή υψηλότερο.
- Πολύ έντονο στομαχόπονο ή φούσκωμα.
- Αιμορραγία από το ορθό σας που διαρκεί περισσότερο από 24 ώρες.
- Αιμορραγία ανάμεσα στις κινήσεις του εντέρου.

- Αδυναμία, λιποθυμία ή ναυτία.
- Έντονη αιμορραγία από το ορθό σας.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering