



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

Si të përgatiteni për kolonoskopinë tuaj, duke përdorur MiraLAX®

Ky informacion do t'ju ndihmojë të përgatiteni për kolonoskopinë tuaj, duke përdorur polietilen glikoli (MiraLAX®).

Kolonoskopia është një test me të cilin doktori juaj ekzaminon zorrën e trashë. Doktori do të përdorë një kolonoskop (tub fleksibël me një kamerë në majë) për të parë në brendësi të zorrës suaj me anë të një monitori video. Gjatë procedurës, doktori juaj mund të:

- Marrë një kampion të indit (biopsi) për ekzaminim
- Heqë një polip (rritje jonormale e indit)
- Marrë imazhe të pjesës së brendshme të zorrës

Përpara procedurës suaj, duhet të ndiqni me kujdes këto udhëzime: Zorra duhet të jetë e pastruar përpara procedurës suaj. Është shumë e rëndësishme që zorra juaj të jetë bosh gjatë kolonoskopisë. Nëse ka fekale (jashtëqitje) brenda zorrë suaj, doktori mund të mos jetë në gjendje të shikojë polipe ose probleme të tjera brenda saj dhe do t'ju duhet të përsërisni procedurën. Nëse keni ndonjë pyetje, kontaktoni me zyrën e doktorit tuaj.

1 javë përpara procedurës

Planifikoni që dikush t'ju dërgojë në shtëpi

Ju duhet të keni një shoqëruar të rritur që t'ju dërgojë në shtëpi pas procedurës. Një kujdestar përgjegjës është dikush që mund t'ju ndihmojë të mbërrini në shtëpi

shëndoshë e mirë, dhe të njoftojë ofruesit e kujdesit shëndetësor për shqetësime që mund të keni, nëse është e nevojshme. Sigurohuni që ta planifikoni këtë përpara ditës së procedurës.

Nëse nuk keni një kujdestar përgjegjës që mund t'ju shoqërojë në shtëpi, atëherë telefononi një nga agjencitë e mëposhtme. Ata do të dërgojnë dikë që t'ju shoqërojë në shtëpi. Zakonisht ky shërbim është me pagesë dhe juve do t'ju duhet të siguronit transportin. Mund të përdorni shërbimin e taksisë ose makinë, por, gjithsesi, ju duhet të keni një kujdestar me vete.

Agjencitë në Nju Jork

Partners in Care: 888-735-8913

Caring People: 877-227-4649

Agjencitë në Nju Xhersi

Caring People: 877-227-4649

Pyesni rreth barnave të tua

Mund t'ju duhet të ndaloni marrjen e disa prej barnave tuaja përpara procedurës. Bisedoni me doktorin në lidhje me barnat të cilat mund t'i ndërprisni pa paraqitur rrezik. Më poshtë kemi përfshirë disa shembuj të zakonshëm.

Antikoagulantë (holluesit e gjakut)

Nëse merrni hollues gjaku për të trajtuar mpiksjen e gjakut ose për të parandaluar goditjen në zemër ose në tru, pyesni doktorin që jua ka rekomanduar se kur të ndaloni marrjen e tyre. Shembujt janë listuar në tabelën “Antikoagulantë të zakonshëm (hollues gjaku)”. Ka edhe të tjera, kështu që konsultohuni me doktorin nëse nuk jeni i sigurt.

Anikoagulatë të zakonshëm (hollues gjaku)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• apixaban (Eliquis®)• cilostazol (Pletal®)• clopidogrel (Plavix®)• dalteparin (Fragmin®) | <ul style="list-style-type: none">• enoxaparin (Lovenox®)• fondaparinux (Arixtra®)• heparin | <ul style="list-style-type: none">• rivaroxaban (Xarelto®)• tinzaparin (Innohep®)• warfarin (Coumadin®) |
|--|---|---|

Mjekimet për diabetin

Nëse merrni insulinë ose barna të tjera për diabetin, do t'ju duhet të ndryshoni dozën. Pyesni doktorin që jua ka rekomanduar barnat për diabetin, se çfarë duhet të

bëni një ditë përpara dhe mëngjesin e procedurës. Njoftojeni doktorin se ju do të pini një lëng transparent pa sheqer ditën përpara procedurës suaj.

Nëse merrni metforminë (siç është Glucophage® ose Glumetza®) ose një bar që përmban metforminë (siç është Janumet®), mos e merrni ditën përpara ose ditën e procedurës.

Thuajini doktorit tuaj nëse keni një AICD (defibrilator-kardioverter automatik të implantuar)

Thuajini doktorit të Memorial Sloan Kettering (MSK) nëse keni një defibrilator-kardioverter automatik të implantuar (AICD).

Merrni një letër nga doktori juaj nëse është e nevojshme

- Nëse keni një defibrilator-kardioverter automatik të implantuar (AICD), do t'ju duhet të merrni një letër autorizimi nga kardiologu (doktori i zemrës) juaj përpara procedurës. Autorizimi është një letër e cila tregon se ju mund t'i nënshtroheni procedurës në mënyrë të sigurt.
- Nëse keni pasur dhimbje kraharori, marrje mëndsh, vështirësi në frymëmarrje e cila sapo është shfaqur ose përkeqësuar, ose ju ka rënë të fikët gjatë 6 javëve të fundit, duhet të vizitoheni te doktori, dhe të merrni një letër autorizimi përpara procedurës.

Zyra e doktorit të MSK-së duhet të marrë autorizimin të paktën 1 ditë përpara procedurës.

Blini furnizime

Ju do të keni nevojë për furnizimet e mëposhtme për të pastruar zorrën:

- 4 (5 mg) tableta bisacodyl (Dulcolax®). Këto shiten zakonisht në kuti me 10 tableta.
- 1 (238 gram) shishe me polietilen glikoli (MiraLAX®).
- 1.9 l (64 onz) lëng transparent që nuk është i kuq, lejla ose portokalli. Do t'ju duhet ta përzieri këtë me MiraLAX. Ruajeni në temperaturë ambiente.

- Një pije sportive si Gatorade® ose Powerade® është një zgjedhje e mirë. Pijet sportive do t'ju ndihmojnë në zëvendësimin e elektroliteve që do të humbisni gjatë pastrimit të zorrës.
- Nëse keni diabet, sigurohuni që të merrni lëngje transparente pa sheqer.

Disa njerëzve mund t'u nevojiten furnizime të tjera. Për të kuptuar nëse ju nevojiten furnizime të tjera, përgjigjuni pyetjeve më poshtë:

- Keni prirje për të qenë kaps (dilni më pak në banjë se zakonisht) ose dilni në banjë më pak se 3 herë në javë?
- A merrni barna narkotike (opioide) si fentanili (Duragesic®, Subsys®) morfina (DepoDur®, Duramorph®), hidrokodoni (Vicodin®) ose oksikodoni (Oxycontin®, Percocet®)? Nëse nuk jeni i sigurt, atëherë pyesni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor.
- A keni bërë kolonoskopi në të kaluarën pa përgatitjen e duhur? Kjo do të thotë se gjatë kolonoskopisë, ofruesi i kujdesit shëndetësor prapë vuri re fekale në zorrën tuaj.

Nëse iu përgjigjët me “po” ndonjëherë nga pyetjet e mësipërme, ju duhet të blini edhe artikujt e mëposhtëm:

- 3 (17 gram) doza MiraLAX (51 gram në total).
 - Mund të blini shishe shtesë (119 gram) ose paketat.
- Më shumë lëngje për një dietë të plotë.
 - Shembuj të pijeve që mund të përdorni janë dhënë në listën e titulluar “2 ditë para procedurës”.

5 ditë përpara procedurës

Ndaloni marrjen e suplementeve të hekurit

Nëse merrni suplement hekuri, do t'ju duhet të ndaloni marrjen e tij 5 ditë përpara procedurës suaj. Suplementet e hekurit mund të shkaktojnë ndryshim të ngjyrës së fekaleve, gjë që e bën më të vështirë që doktori të shikojë brenda zorrës.

3 ditë përpara procedurës

Shmangni disa ushqime

Ju duhet të ndiqni një dietë të shëndetshme me fibra, duke filluar 3 ditë para kolonoskopisë. Gjatë kësaj kohe, ju nuk duhet të hani:

- Fruta dhe perime të gjalla (të freskëta)
- Misër i pabluar, përfshirë misrin e konservuar
- Drithëra integrale (si tërshërë, oriz kafe, kuinoa, ose bukë gruri)
- Fara (si lulëkuqe ose susami)
- Arra

Bisedoni me infermierën/in tuaj të endoskopisë

Disa ditë përpara procedurës, një infermier/e i/e endoskopisë do t'ju telefonojë. Ai/Ajo do të rishikojë me ju këshillat në këtë udhëzues dhe do t'ju pyesë rreth historisë suaj mjekësorë. Infermieri/ja do të shqyrtojë barnat tuaja dhe do t'ju udhëzojë se cilat të merrni në mëngjesin përpara procedurës.

Shënoji ato në hapësirën më poshtë.



_____	_____
_____	_____
_____	_____

2 ditë përpara procedurës

Mos e filloni dietën e lëngjeve transparente deri një ditë përpara procedurës nëse:

- Nuk jeni zakonisht kaps
- Nuk merrni barna narkotike (opioide)
- Nuk keni pasur një kolonoskopi pa përgatitjen e duhur më parë

Shmangni frutat dhe perimet e gjalla, misrin e pabluar, drithërat, dhe arrat. Kaloni

tek seksioni tjetër “Dita përpara procedurës suaj”.

Nëse zakonisht jeni kaps ose nëse keni pasur një kolonoskopi pa përgatitjen e duhur më parë, merrni barna narkotike:

- Merrni një tapë (17 gram) MiraLAX të përzier me 240 ml (8 onz) lëng në mëngjes, drekë dhe darkë.
- Ndiqni një dietë të plotë me lëngje. Gjatë një diete të plotë me lëngje, ju mund të hani ose pini si më poshtë:
 - Kos (pa copa frutash)
 - Lëng frutash pa tul
 - Ujë soda
 - Lëng ose krem supe që është kulluar dhe që i janë hequr copat e perimeve
 - Supplementet ushqimore
 - Akullore ose krem frutash (pa copa frutash)

Dita përpara procedurës

Përgatisni përzierjen e MiraLAX për zorrën

Në mëngjesin e ditës përpara procedurës, përzierjen 238 gramët e plotë të pluhurit MiraLAX me 1.9 l (64 onz) lëng transparent në temperaturë dhome, derisa pluhuri MiraLAX të tretet.

Pasi MiraLAX të tretet, mund ta vendosni përzierjen në frigorifer. Për shumë njerëz, ajo ka shije më të mirë kur është e ftohtë.

Mos e përzierjen MiraLAX më herët se në mëngjesin e ditës përpara procedurës.

Ndiqni një dietë me lëngje transparente

Do t’ju duhet të ndiqni një dietë me lëngje transparente ditën përpara procedurës. Shembuj të lëngjeve transparente janë të listuar në tabelën në këtë seksion.

- Mos hani ushqime të forta.

- Mos pini asgjë me ngjyrë të kuqe, lejla ose portokalli.
- Sigurohuni të pini shumë lëngje të tjera përveç ujit, kafesë dhe çajit. Kjo ju ndihmon të siguroheni se po i merrni kaloritë e mjaftueshme dhe është një pjesë e rëndësishme e përgatitjes për kolonoskopinë. Përpiquni të pini një gotë lëng 240 ml (8 onz) çdo orë ndërsa jeni zgjuar.
- Nëse keni diabet, duhet të pini vetëm lëngje transparente pa sheqer dhe duhet të kontrolloni shpesh nivelin e sheqerit në gjak. Nëse keni pyetje, bisedoni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor.

Dieta me lëngje transparente		
	Pini	Mos pini
Supë	<ul style="list-style-type: none"> • Lëng supe, lëng mishi, lëng perimesh 	<ul style="list-style-type: none"> • Çdo produkt me copëza ushqimesh të thara ose me erëza
Embëlsira	<ul style="list-style-type: none"> • Xhelatinë, si Jell-O® • Krem paste • Karamеле të forta, si Life Savers® 	<ul style="list-style-type: none"> • Asgjë me ngjyrë të kuqe, lejla ose portokalli
Pije	<ul style="list-style-type: none"> • Lëngje transparente frutash si mollë, boronicë e bardhë, limonadë ose rrush i bardhë • Ujë soda, si 7-Up®, Sprite®, limonadë me xhenxhefil, ose ujë seltzer • Gatorade® • Kafe e zezë • Çaj • Ujë 	<ul style="list-style-type: none"> • Lëngje me tul • Lëngje frutash pa gaz • Qumësht ose ajkë • Pije alkoolike • Asgjë me ngjyrë të kuqe, lejla ose portokalli

Shënoni orën e procedurës suaj

Një anëtar i stafit do t'ju telefonojë pasdite një ditë përpara procedurës. Ai do t'ju thotë se në çfarë ore duhet të paraqiteni për procedurën. Nëse keni planifikuar procedurën tuaj për të hënë, ju do të telefonoheni të premten e javës paraardhëse. Nëse nuk merrni një telefonatë, kontaktoni me zyrën e doktorit tuaj.

Nëse keni nevojë të anuloni procedurën, telefononi doktorin që e planifikoi.

Filloni me pastrimin e zorrëve

Hapi 1: Në orën 16:00 të ditës përpara procedurës suaj, merrni 2 tableta bisakodil (5mg) nga goja me një gotë ujë.

Hapi 2: Në orën 16:15 filloni të pini përzierjen MiraLAX.

1. Në **orën 16:15**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
2. Në **orën 16:30**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
3. Në **orën 16:45**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
4. Në **orën 17:00**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.

Do të pini 4 gota përzierje në total.

- Pasi të keni mbaruar, do të ketë mbetur gjysma e përzierjes MiraLAX. Ruajeni sasinë e mbetur të përzierjes në frigorifer për pjesën e dytë të përgatitjes.
- Jashtëqitja zakonisht fillon brenda 1 ore pasi keni pirë dozën e parë, por për disa njerëz mund të marrë më shumë kohë.
 - Mos u shqetësoni nëse jashtëqitja nuk fillon pasi keni pirë gjysmën e përzierjes MiraLAX. Vazhdoni të pini lëngjet dhe filloni gjysmën e dytë të MiraLAX sipas udhëzimeve.
- Lyejeni lëkurën me krem (Vaseline®) ose A & D® pomadë rreth anusit pas çdo jashtëqitje. Kjo ndihmon në parandalimin e irritimit.
- Vazhdoni të pini lëngje transparente për të qëndruar i hidratuar dhe për të shpëlarë zorrën.

Hapi 3: (Nëse jeni njoftuar të paraqiteni për procedurën tuaj përpara orës 11:00):

Nëse jeni njoftuar të paraqiteni për procedurën tuaj përpara orës 11:00, ndiqni këto udhëzime një natë përpara procedurës:

Në **orën 23:00**, merrni 2 tableta bisakodil nga goja me një gotë ujë. Më pas, filloni të pini gjysmën e përzierjes MiraLAX.

1. Në **orën 23:15**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
2. Në **orën 23:30**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
3. Në **orën 23:45**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
4. Në orën **24:00 (mesnatë)**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.

Sigurohuni që të mbaroni të gjithë përzierjen MiraLAX.

- Mund të vazhdoni të pini lëngje të qarta deri në 4 orë përpara orës së caktuar për paraqitje.
- Mos hani asgjë deri pas përfundimit të procedurës.

Ditën e procedurës

Hapi 3: (Nëse jeni njoftuar të paraqiteni për procedurën tuaj në orën 11:00 ose më vonë):

Nëse jeni njoftuar të paraqiteni për procedurën tuaj në orën 11:00 ose më vonë, ndiqni këto udhëzime në mëngjes përpara procedurës suaj:

Në **orën 06:00**, merrni 2 tableta bisakodil nga goja me një gotë ujë. Më pas, filloni të pini gjysmën e përzierjes MiraLAX.

1. Në **orën 06:15**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
2. Në **orën 06:30**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
3. Në **orën 06:45**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.
4. Në **orën 07:00**, pini 1 gotë 240 ml (8 onz) me përzierje.

Sigurohuni që të mbaroni të gjithë përzierjen MiraLAX.

- Mund të vazhdoni të pini lëngje të qarta deri në 4 orë përpara orës së caktuar për paraqitje.
- Mos hani asgjë deri pas përfundimit të procedurës.

Gjërat që duhet të mbani mend

- Merrni vetëm barnat për të cilat jeni udhëzuar të merrni në mëngjesin përpara procedurës. Shoqëroji ato me pak ujë.
- Mos vendosni ndonjë locion, krem ose pudër në kraharor ose krahë.
- Hiqni të gjitha bizhuteritë, përfshirë vëthët në trup
- Lërini të gjitha gjërat me vlerë, si kartat e kreditit dhe bizhuteritë në shtëpi. Ne nuk disponojmë dollapë për të ruajtur sendet me vlerë.
- Nëse mbani lente kontakti, vini syzet në vend të tyre.

Çfarë duhet të keni me vete

- Një listë të barnave që merrni në shtëpi
- Nëse keni një stimulues kardiak ose defibrilator-kardioverter (AICD) të implantuar , sillni me vete kartën informuese.
- Inhalatorin e urgjencës (si albuterol (Proventil® , Ventolin®) për azmën), nëse keni një të tillë
- Një kuti për syzet tuaja
- Formularin e delegimit të kujdesit shëndetësor, nëse e keni plotësuar atë

Ku duhet të shkoni

Procedura do të kryhet në një nga këto vendndodhje:

- Pavijoni i Endoskopisë në “Memorial Hospital” (Spitali kryesor i MSK-së)**
1275 York Avenue (midis East 67th dhe East 68th Streets)
New York, NY 10065
Merrni ashensorin M për në katin e 2-të. Hyni në Pavionin e Endoskopisë nga dera prej xhami.
- MSK Monmouth**
480 Red Hill Road
Middletown, NJ 07748

Çfarë duhet të prisni

Pasi të keni mbërritur, do t'ju kërkohet të deklaroni dhe të gërmëzoni emrin tuaj dhe datën e lindjes disa herë. Kjo gjë bëhet për sigurinë tuaj. Njerëz me emra të njëjtë ose të përafërt mund të jenë duke kryer procedurën në të njëjtën ditë.

Kur të jetë momenti për t'u ndërruar për procedurën, ju do të pajiseni me një uniformë spitali, robdeshan dhe çorape kundër rrëshqitjes për t'i veshur.

Do të takoheni me doktorin tuaj përpara procedurës. Ai do t'ju shpjegojë procedurën dhe do t'i përgjigjet çdo pyetje që mund të keni.

Do të takoheni me anestezistin tuaj. Ai do të rishikojë me ju historinë tuaj mjekësorë dhe do të flasë me ju rreth llojit të anestesizës (ilaç për t'ju vënë në gjumë) që ju do të merrni.

Kur të vijë koha e procedurës, do t'ju sjellin në dhomën e procedurës dhe do t'ju ndihmojnë në tavolinën e ekzaminimit. Do të shtrihen në anën e majtë me gjunjët e mbledhura.

Anestezisti do t'ju vendosë një tub intravenoz (IV) në venë, zakonisht në krahun ose dorën tuaj. Ju do të merrni barin anestetik nëpërmjet venës, i cili do t'ju vërë në gjumë. Pasi t'ju ketë zënë gjumi, doktori juaj do të fillojë procedurën.

Doktori do të vendosë kolonoskopin në rektumin tuaj. Kolonoskopi është i lidhur me një monitor video. Kjo gjë mundëson që doktori të shikojë në brendësi të zorrë suaj. Doktori do të përdorë ajër dhe lëng për të lëvizur kolonoskopin nëpër zorrën tuaj, ndërsa shikon për çdo gjë të pazakontë në monitorin e videos.

Procedura zakonisht realizohet për më pak se 60 minuta (1 orë) kohë.

Pyetjet e bëra shpesh

Jam duke e përdorur përzierjen e përgatitjes dhe fillova të kisha jashtëqitje të lëngshme dhe të hollë përpara se të mbaroja. A është e nevojshme të vazhdoj marrjen e pjesës së mbetur të përzierjes?

Po. Duhet të pini të gjithë përzierjen për të pastruar plotësisht zorrën tuaj për një kolonoskopi të sigurt dhe të plotë.

Kam ndjesi përshtjellimi (përzierje) ose m'u shkaktuan të vjella pasi piva lëngun pastrues. Çfarë duhet të bëj?

Shumë njerëz mund të ndiejnë përzierje gjatë përvjes së përzierjes pastruese të zorrës. Për të lehtësuar këtë, provoni të përziereni pluhurin MiraLAX me lëngje transparente teksa e pini.

Nëse keni ndjesi përzierjeje, duhet ta pini ngadalë dhe të pushoni. Kjo do të thotë se duhet të ndaloni së piri lëngun për 30 deri në 45 minuta për të lejuar që stomaku të zbrazet. Teksa pushoni, vendoseni lëngun përgatitës në frigorifer. Pas pushimit, provoni ta pini sërish lëngun përgatitës. Përdorni një pipë nëse keni.

Nëse villni, bëni një pushim 30 deri në 45 minuta. Nëse keni barna kundër pështjellimit në shtëpi, mund të merrni 1 dozë përpara se të filloni të pini sërish lëngun. Mund të pini çdo lëng të pastër që dëshironi për t'u hidratuar. Është e rëndësishme që të pini të gjithë lëngun përgatitës për të pastruar plotësisht zorrën tuaj për një kolonoskopi të sigurt dhe të plotë.

Pas procedurës

Infermieri/ja do të vazhdojë të monitorojë zemrën, frymëmarrjen dhe presionin tuaj të gjakut. Shumë njerëz ndihen të fryrë dhe kanë dhimbje stomaku pas kolonoskopisë. Kjo është normale dhe kalon duke çliruar gazrat.

Pasi të jeni zgjuar plotësisht, infermieri/ja do të heqë tubin intravenoz. Nëse dikush është duke ju pritur, infermieri/ja do t'ju shpjegojë të dyve udhëzimet për daljen nga spitali përparja se të shkoni në shtëpi.

Në shtëpi

- Ju mund të hani ushqime të lehta menjëherë pas daljes nga spitali. Në fillim, shmangni ushqimet pikante, me yndyrë dhe të skuqura. Më pas, kaloni ngadalë te dieta normale. Nëse doktori juaj dëshiron që të kufizoni dietën tuaj për një periudhë kohe, ai do t'ju bëjë të ditur.
- Mund t'i riktheheni aktivitetit tuaj normal pas 24 orësh nga procedura.

- Mos pini pije alkoolike për 24 orë pas procedurës.

Nëse kryet një biopsi, është normale të keni një sasi të vogël gjakderdhje nga rektumi. Nuk duhet të ketë më shumë se disa pika gjaku, dhe gjakderdhja duhet të ndalojë brenda 24 orësh pas procedurës.

Pas kolonoskopisë, është normale që jashtëqitja të jetë e çrregullt dhe e ndryshme se zakonisht. Kjo mund të zgjasë deri në një javë pas procedurës.

Në cilat raste duhet të telefononi ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor

Telefononi ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor nëse keni simptomat e mëposhtme:

- Temperaturë rreth 38.3°C (101°F) ose më të lartë
- Dhimbje të forta stomaku ose fryrje
- Gjakderdhje nga rektumi e cila zgjat më shumë se 24 orë
- Gjakderdhje midis jashtëqitjeve
- Dobësi, ndjesi të fikëtit ose përzierje
- Gjakderdhje të vazhduar nga rektumi

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

How to Prepare for Your Colonoscopy Using MiraLAX® - Last updated on December 11, 2020

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center