

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ ΣΑΣ



Peter Mac
Peter MacCallum Cancer Centre
Victoria Australia

Καθώς προετοιμάζεστε για την κολονοσκόπησή σας, είναι σημαντικό να διαβάσετε προσεκτικά και να καταλάβετε τις παρακάτω πληροφορίες. Ο στόχος της προετοιμασίας είναι να διασφαλιστεί ότι το παχύ έντερο είναι άδειο και καθαρό πριν τη διαδικασία. Εάν έχετε τυχόν απορίες για τη διαδικασία αυτή ενημερώστε το γιατρό ή το νοσηλευτή σας.

Τι είναι η κολονοσκόπηση;

Η κολονοσκόπηση είναι μια απλή διαδικασία για τον έλεγχο του εσωτερικού του παχέος εντέρου (κόλον). Η κολονοσκόπηση γίνεται ως ημερήσια διαδικασία και **δεν** χρειάζεται να διανυκτερεύσετε.

Η διαδικασία περιλαμβάνει:

- Ελαφριά καταστολή από αναισθησιολόγο. Κατά τη διάρκεια της καταστολής πολλοί άνθρωποι κοιμούνται ενώ άλλοι αισθάνονται πολύ χαλαρά, άνετα και γενικά δεν έχουν αίσθηση του τι γίνεται.
- Όταν είστε σε καταστολή, ο γιατρός θα εισάγει μια μικρή, ειδική κάμερα μέσα και πάνω στον πρωκτό σας για να ελέγξει την υγεία του παχέος εντέρου σας. Η κάμερα βρίσκεται σε έναν λεπτό, μαλακό, εύκαμπτο σωλήνα που λέγεται ενδοσκόπιο.
- Για να είναι καθαρές οι εικόνες, είναι σημαντικό το παχύ έντερό σας να είναι άδειο. Για να γίνει αυτό, πρέπει να προετοιμαστείτε πριν την κολονοσκόπηση.

Πριν την κολονοσκόπησή σας

Θα χρειαστεί να αγοράσετε ένα πακέτο προετοιμασίας του εντέρου από το

φαρμακείο. Το πακέτο προετοιμασίας του εντέρου λέγεται PICOPREP 3.

Πληροφορίες για το πακέτο:

- Κοστίζει περίπου \$15.00.
- Δεν χρειάζεστε συνταγή για να το αγοράσετε.
- Περιέχει τρία φακελάκια (σακουλάκια) σε ένα κουτί μαζί με οδηγίες.

Οι οδηγίες στο πακέτο εξηγούν πώς να φτιάξετε τα τρία ροφήματα που πρέπει να πιείτε. Είναι σημαντικό να συζητήσετε τις τυχόν απορίες που έχετε για τις οδηγίες με τον φαρμακοποιό σας **πριν** πιείτε τα ροφήματα.

Σημαντικές πληροφορίες για το πακέτο προετοιμασίας του εντέρου

Τα ροφήματα είναι σχεδιασμένα να σας βοηθήσουν να καθαρίσετε το έντερο. Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω:

- Τα ροφήματα του πακέτου θα σας κάνουν να πάτε στην τουαλέτα πολλές φορές. Αυτό είναι σημαντικό.
- Θα αρχίσετε να πηγαίνετε στην τουαλέτα σε δύο έως τρεις ώρες αφού πιείτε το μίγμα PICOPREP 3, αλλά αυτό μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο.

- Στο τέλος θα βγάσετε μόνο υγρά από τον πρωκτό σας.

Ειδικές οδηγίες για εσάς

Σας συστήνουμε ότι όταν παίρνετε το PICOPREP 3, να **μείνετε σπίτι**. Είναι σημαντικό:

- Να είστε κοντά σε τουαλέτα.
- Να συνεχίσετε να κινείστε. Συνεχίστε την κανονική σας ρουτίνα στο σπίτι.
- **Μην** ξαπλώνετε για πολλή ώρα στο κρεβάτι ή στον καναπέ. Αν το κάνετε αυτό μειώνεται η επιτυχία της προετοιμασίας του εντέρου σας.

Δύο μέρες πριν την κολονοσκόπησή σας

Δύο μέρες **πριν** αρχίσετε το PICOPREP 3 θα χρειαστεί να σταματήσετε να τρώτε τα παρακάτω τρόφιμα:

- ψωμί με πολλές φυτικές ίνες ή και ψωμί με σπόρια.
- σήριαλ για πρωινό όπως μιονούσλι και πόριτζ.
- όλα τα λαχανικά εκτός από κολοκύθι και πατάτες.
- οποιαδήποτε τρόφιμα που περιέχουν σπόρια όπως μαρμελάδες, ντομάτες και ακτινίδια.

Τρόφιμα που **μπορείτε να τρώτε** είναι:

- κανονικό (χωρίς φυτικές ίνες) λευκό ψωμί
- ψάρι στον ατμό
- κοτόπουλο βραστό
- ζελέ
- καλά μαγειρεμένες και ξεφλουδισμένες πατάτες και κολοκύθι.

Νηστεία για την κολονοσκόπησή σας

Το βράδυ πριν την κολονοσκόπησή σας πρέπει να νηστέψετε (να μη φάτε τίποτα)

σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο PICOPREP 3.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας σας:

- Μπορείτε να πίνετε καθαρά υγρά μέχρι δύο ώρες πριν έρθετε. Καθαρά υγρά είναι:
 - Νερό
 - Τσάι ή καφέ χωρίς γάλα
 - Καθαρό χυμό φρούτου χωρίς πολτό όπως χυμός μήλου

Παρακαλείστε να πίνετε μόνο περίπου 200mls υγρών την ώρα.

Την ημέρα της διαδικασίας είναι σημαντικό:

- να **μην** πιείτε καθόλου αλκοόλ
- να **μην** καπνίσετε ή να χρησιμοποιήσετε θεραπείες αντικατάστασης νικοτίνης.

Τι μπορείτε να αναμένετε μετά την κολονοσκόπηση

Όταν συνέλθετε από την καταστολή:

- ντυθείτε και περιμένετε μέχρι να είστε έτοιμοι να πάτε σπίτι. Ενώ περιμένετε το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας δώσει οδηγίες για το σπίτι.
 - Το νοσηλευτικό μας προσωπικό θα επικοινωνήσει με το συγγενικό σας πρόσωπο να το ενημερώσουν τι γίνεται.
- πριν φύγετε θα πάρετε ένα αντίγραφο της γνωμάτευσης από την κολονοσκόπησή σας. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας εξηγήσει τυχόν σημαντικά πορίσματα που απαιτούν επακόλουθες εξετάσεις.

Επιστροφή στο σπίτι μετά την κολονοσκόπηση

Τα φάρμακα που χορηγούνται για την καταστολή μπορεί να είναι ακόμη στο σώμα σας. Μπορεί να σας προκαλέσουν ζαλάδα ή θολούρα.

Για το λόγο αυτό, **πρέπει να έχετε** ένα υπεύθυνο άτομο:

- να σας πάει σπίτι
- να μείνει μαζί σας τη νύχτα.

Για 24 έως 48 ώρες μετά την κολονοσκόπησή σας **δεν** θα πρέπει:

- να οδηγήσετε αυτοκίνητο ή να χειριστείτε βαριά μηχανήματα
- να πιείτε αλκοόλ
- να μαγειρέψετε
- να είστε μόνοι σας στο σπίτι
- να υπογράψετε οποιαδήποτε νομικά έγγραφα.

Όταν είστε σπίτι ακολουθήστε τις τυχόν οδηγίες που σας έδωσαν πριν φύγετε από το Peter Mac.

Μπορεί επίσης να χρειαστεί να πάτε σε ένα επακόλουθο ραντεβού. Ο νοσηλευτής σας θα σας δώσει αυτές τις λεπτομέρειες πριν φύγετε για το σπίτι σας.

Πότε να καλέσετε το Peter Mac

Καλέστε μας αν έχετε οποιαδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα:

- οποιαδήποτε ενόχληση που χειροτερεύει
- αισθάνεστε ρίγος, ιδρώτα ή ασυνήθιστη κρυάδα
- πυρετό πάνω από 38 βαθμούς ή κάτω από 36 βαθμούς
- ταχυπαλμία ή γρήγορη αναπνοή
- εμετό ή διάρροια
- δεν μπορείτε να φάτε ή να πιείτε για πάνω από 24 ώρες
- ασυνήθιστη ή συνεχόμενη αιμορραγία.



Πώς να επικοινωνήσετε μαζί μας

Αν έχετε οποιαδήποτε συμπτώματα που σας ανησυχούν, καλέστε μας στο (03) 8559 5000.

Ζητήστε να μιλήσετε με τον Εξειδικευμένο Νοσηλευτή σας αν καλέσετε κατά τις εργάσιμες ώρες:

- Δευτέρα με Παρασκευή
- 8:00πμ έως 5:00μμ

Ζητήστε να μιλήσετε με τον Αρμόδιο Υπηρεσιών Πελατών αν καλέσετε:

- Μετά τις εργάσιμες ώρες
- Σαββατοκύριακα
- Επίσημες Αργίες

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε το **000** για ασθενοφόρο ή πηγαίnete στο τμήμα εκτάκτων περιστατικών του πλησιέστερου νοσοκομείου.