

دليلك للتحضير لإجراء تنظير القولون لمدة خمسة أيام باستخدام محلول تحضير الأمعاء 4 لترات (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

اسم المريض:

تاريخ خضوعك لإجراء تنظير القولون:

(يوم الأسبوع والشهر والتاريخ والسنة)

عيادة خضوعك لإجراء تنظير القولون:

يرجى الوصول في الوقت الآتي للخضوع
 لإجراء تنظير القولون:

رقم هاتف العيادة:

رقم هاتف "طرح الأسئلة":

ابدأ في التحضير لإجراء تنظير القولون
 قبل خمسة أيام من التاريخ:

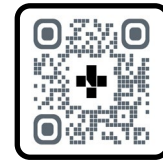
(يوم الأسبوع والشهر والتاريخ والسنة)

يستغرق التحضير للخضوع لتنظير القولون خمسة أيام. توضح هذه النشرة خطوة بخطوة ما سيتعين عليك فعله في كل يوم من أيام عملية التحضير الخمسة. يرجى قراءة هذه التعليمات بعناية قبل البدء في التحضير للاختبار.

قد تستفيد من مشاهدة الفيديو المرفق بهذه النشرة: توجه لزيارة

myhealth.alberta.ca/colonoscopy أو امسح ضوئياً رمز الاستجابة السريعة هذا (Quick Response, QR). إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن التعليمات، يرجى الاتصال على رقم هاتف "طرح الأسئلة" المذكور أعلاه.

يرجى التحضير قبل
 الموعد المحدد



قبل خضوعك لتنظير القولون، أخبر الطبيب أو الممرضة إذا كنت تعاني حساسية من أي عقاقير أو إذا كانت لديك أي مشكلات صحية. أخبر الممرضة أو الطبيب إذا كانت لديك أي أجهزة طبية مثل مضخة الإنسولين أو جهاز تنظيم ضربات القلب أو جهاز إزالة رجفان القلب أو جهاز تنفس الأكسجين بالمنزل أو جهاز علاج انقطاع النفس النومي أو الأجهزة السمعية.

إرشادات عامة بشأن
 موعدك القادم لتنظير
 القولون

اكتب جميع الأدوية التي تتناولها. ينبغي أن تحتوي قائمتك على الوصفات الطبية والأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية مثل Advil™ و Aspirin™ ومكملات الحديد والمكملات العشبية. احرص على إدراج المهدئات مثل Valium™ و Xanax™ أو المسكنات القوية للألام (المواد الأفيونية) أو الماريجوانا أو العقاقير الأخرى التي تُصرف دون وصفة طبية في هذه القائمة. تأكد من رؤية ممرضتك أو طبيبك لهذه القائمة.

الأدوية



يمكن الاستمرار في تناول معظم الأدوية حتى يوم خضوعك للاختبار وفي اليوم نفسه أيضاً. وإذا كنت تتناول دواءً بشكل منتظم عن طريق الفم، فقد تحتاج إلى تعديل وقت تناوله. قد لا يمتص الجسم الأدوية التي يتم تناولها في غضون ساعتين من شرب محلول تحضير الأعما امتصاصاً كاملاً وقد لا تعمل بفاعليتها المرجوة.

لا تتناول أي أدوية في غضون ساعتين قبل شرب محلول تحضير الأعما أو بعده. إذا كنت بحاجة إلى نصيحة بشأن أوقات تناول أدويةك، فتحدث إلى الصيدلاني أو مقدم رعايتك الصحية.

حبوب داء السكري و/أو الإنسولين ومسيلات الدم ومضادات التخثر مثل Coumadin™ و Pradaxa™ و Plavix™ و Xarelto™ تُعد أمثلة على الأدوية التي قد تحتاج إلى التوقف عن تناولها أو تعديل وقت تناولها.

إذا كنت تتناول هذه الأدوية، فتحدث إلى الممرضة أو الطبيب قبل خضوعك للاختبار. سيخبرناك إذا كنت تحتاج إلى التوقف عن تناول أي دواء أو تعديل وقت تناوله قبل خضوعك للاختبار.

إذا بدأت في تناول أي دواء جديد ليس لدى مقدمي خدمات العيادة علم بشأنه في وقت حجز الاختبار، فأخبرهم على الفور. فبعض الأدوية يمكنها أن تجعل عملية خضوعك للاختبار غير آمنة. اتصل على رقم هاتف "طرح الأسئلة" المذكور في الصفحة الأولى قبل يوم خضوعك للاختبار للتأكد مما إذا كان تناولك لهذا الدواء أمراً آمناً.

• يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد تلقي دواء مهدئ أم لا. يمكن أن تكون عمليات تنظيف القولون مريحة دون الحاجة إلى تناول الأدوية التي تساعدك على الاسترخاء (المهدئ). قد يعاني بعض الأشخاص التقلصات (الآلام). يختار العديد من الأشخاص تناول المهدئات من أجل الخضوع للإجراء.

التخطيط للذهاب إلى المنزل بعد الاختبار



• إذا تناولت دواءً مهدئاً، فقد لا تستطيع القيادة لمدة ثماني ساعات على الأقل بعد تلقيك المهدئ. سيشعرك المهدئ بالنعاس. سيتعين على شخص بالغ ومسؤول توصيلك إلى المنزل بعد الاختبار.

• سيتعين على سائقك الذهاب إلى القسم الذي ستخضع فيه للاختبار ليأخذك من القسم. لا تقد أو تستقل سيارة أجرة أو حافلة بمفردك للعودة إلى المنزل.

• إذا كنت لا تريد تلقي دواء مهدئ، فتحدث إلى ممرضتك أو طبيبك في يوم خضوعك للاختبار. خطط ليقوم أحد بتوصيلك إلى المنزل بعد الاختبار، في حال انتهى بك المطاف بأن تطلب تلقي مهدئ حتى تشعر براحة أكثر.

من المهم إعلام سائقك بالمعلومات التالية:



سيُتعين على سائقك الوصول إلى العيادة بعد مرور _____ ساعات من الموعد الذي طُلب منك الحضور إلى العيادة.

أو

سيُتصل أحد أفراد طاقم العيادة بسائقك بعد خضوعك للاختبار لإعلامه بالموعد الذي ستكون فيه مستعدًا للذهاب إلى المنزل.

- إذا لم يكن لديك أي خطط لأن يقوم أحد بتوصيلك إلى المنزل، فيمكنك إما إعادة جدولة موعد خضوعك للاختبار من خلال الاتصال على رقم هاتف "طرح الأسئلة" المذكور في الصفحة الأولى أو يمكنك اختيار خضوعك للاختبار دون تلقي مهدي.

تحضير الأمعاء

لكي تستعد للخضوع لتنظير القولون، سيتعين عليك تنظيف أمعائك. تسمى الأمعاء أيضًا بالأمعاء الغليظة أو القولون. يتم تحضير الأمعاء عن طريق تناول محلول ملين قوي للغاية لإفراغ الأمعاء وتنظيفها.

إذا لم تكن أمعاؤك نظيفة تمامًا، فيمكن أن يتم إغفال كتل نامية تسمى السلائل أو مناطق أخرى باعثة للقلق. قد يلزم إلغاء موعد الاختبار وإعادة حجز موعد في وقت لاحق إذا لم تكن أمعاؤك نظيفة تمامًا. وهذا يعني أنه سيتعين عليك القيام بعملية تحضير الأمعاء مجددًا.

سيؤدي تناول المحلول الملين لتحضير الأمعاء إلى وجود الكثير من البراز اللين أو المائي (الإسهال). احرص على شرب الكثير من السوائل الصافية إلى جانب محلول تحضير الأمعاء، حتى لا يفقد جسمك الكثير من الماء ويصاب بالجفاف.

إذا كنت بحاجة إلى أن تسافر لأكثر من ساعتين لتصل إلى العيادة، فيمكنك أن تطلب أن يكون موعدك في وقت لاحق من نفس اليوم.

اشتر فقط المحلول الملين لتحضير الأمعاء الذي طُلب منك شراؤه. لا تستبدل المليينات بغيرها أو تخلط مليينات مختلفة. اتبع فقط التعليمات المقدمة لك من العيادة، وليس التعليمات الخاصة بالشركة المصنعة.



اشترِ من صيدلية أو متجر أدوية:

- زجاجة محلول تحضير الأمعاء بحجم أربعة لترات التي أوصى بها مقدم رعايتك الصحية. هناك علامات تجارية مختلفة لمحاليل تحضير الأمعاء بحجم أربعة لترات، مثل Colyte™ أو Peglyte™. لن تحتاج إلى وصفة طبية، ولكن سيتعين عليك أن تسأل الصيدلي عنها.
- السوائل الصافية مثل المشروبات الرياضية أو حساء المرق الصافي. لا تشرب أي شيء لونه أحمر أو أرجواني أو أزرق. لا تشرب الماء فقط. اقرأ الصفحة 6 لتحصل على قائمة بما يمكنك شربه.
- قد ترغب في الحصول على مناديل الأطفال المبللة أو كريم حماية لأي ألم يحدث بسبب الحاجة المتكررة إلى التبول والتبرز.

في وقتٍ لا يقل عن
خمسة أيام قبل موعد
خضوعك للاختبار

- إذا كنت تتناول أقراص الحديد أو مكملات الألياف مثل Metamucil™ أو Benefibre™، فتوقف عن تناولها اليوم.
- إذا كنت بحاجة إلى إعادة جدولة موعد الاختبار، فيرجى الاتصال برقم هاتف "طرح الأسئلة" المدرج في الصفحة الأولى في أقرب وقت ممكن للإبلاغ بذلك الأمر.

5 أيام
قبل خضوعك للاختبار

تستمر الإرشادات اليومية التفصيلية في الصفحة التالية



يرجى البدء في تناول الأطعمة منخفضة الألياف فقط والاستمرار في تناولها حتى يوم واحد قبل الخضوع لتنظير القولون.

4 أيام قبل خضوعك للاختبار

الأطعمة منخفضة الألياف التي يمكنك تناولها:

- منتجات الألبان مثل الزبادي السادة أو الجبن.
- الخضراوات المطبوخة جيداً بدون بذور أو قشور.
- منتجات الخبز أو المعكرونة أو الأرز المصنوعة من الدقيق الأبيض.
- الدجاج أو اللحم البقري أو لحم الخنزير أو السمك أو التوفو أو زبد المكسرات الناعمة.
- الفاكهة المعلبة مثل الخوخ أو الكثرى (بدون بذور أو قشور).



لا تأكل:

- المكسرات والبذور.
- الذرة، الفشار.
- دقيق الشوفان.
- الفاكهة النيئة أو المجففة.
- الخضراوات غير المطبوخة، بما في ذلك الطماطم.
- الفاصوليا والعدس والكينوا.
- الخبز عالي الألياف أو المصنوع من القمح الكامل.
- المعكرونة أو حبوب الإفطار أو العصيدة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو القمح الكامل.

استمر في تناول الأطعمة منخفضة الألياف فقط. فالأطعمة منخفضة الألياف سهلة الهضم وتسهل عملية تنظيف الأمعاء.

3 أيام قبل خضوعك للاختبار

يومان قبل خضوعك للاختبار

استمر في تناول الأطعمة منخفضة الألياف فقط.

قبل يوم واحد من خضوعك للاختبار

تناول وجبة إفطار خفيفة منخفضة الألياف، مثل الخبز الأبيض السادة أو العصائر الصافية للفاكهة الخالية من اللب أو الشاي أو القهوة. لا تشرب الحليب أو تستخدم بدائل الحليب مثل مبيض القهوة.

قبل 10 صباحًا

بعد وجبة الإفطار

- لا تتناول أي أطعمة صلبة حتى انتهاء الاختبار.
- اشرب فقط السوائل الصافية لمدة تصل إلى ساعتين قبل أن يُطلب منك الحضور إلى العيادة.
- من المهم أن تشرب أنواعًا مختلفةً من السوائل الصافية وليس فقط الماء. ستساعد المشروبات الرياضية والمرق الصافي على استبدال الكهارل عند عدم تناول الطعام. فالكهارل هي المعادن التي يحتاجها جسمك.
- اشرب الكثير من السوائل الصافية للحفاظ على رطوبة جسمك. قد يشعرك الجفاف بالضعف أو الدوار. ويمكن أن يجعلك هذا تفقد وعيك أو تسقط. إذا أمكن، فاطلب من شخص بالغ أن يبقى معك في منزلك أثناء تحضير أمعائك للخضوع للاختبار.

- السوائل ذات اللون الأحمر أو الأرجواني أو الأزرق
- منتجات الألبان أو بدائلها مثل حليب الصويا أو حليب اللوز أو حليب الماعز
- بدائل الوجبات مثل Boost™ أو Ensure™
- الكحوليات

يرجى عدم شرب

المشروبات الصافية التي يمكن شربها

حساء المرق الصافي	الحلوى المشتملة على الجيلاتين، مثل Jell-O™ أو مثلجات Popsicles™	المشروبات الرياضية، مثل Gatorade™ أو Powerade™ (يُسمح بالمشروبات ذات اللون الأصفر والبرتقالي والأخضر)	الصودا الصافية مثل المشروبات الغازية بمزج الزنجبيل أو الليمون والماء وماء جوز الهند	العصائر الصافية للفاكهة الخالية من اللب، مثل التفاح أو العنب الأبيض أو التوت البري الأبيض أو الليمون	الشاي المثلج أو الشاي أو القهوة دون الحليب أو بدائل الحليب
-------------------	---	---	---	--	--



تستمر الأشياء التي ينبغي فعلها "قبل يوم واحد من خضوعك للاختبار" في الصفحة التالية



استكمالاً للصفحة السابقة: قبل يوم واحد من خضوعك للاختبار

في الصباح

- في الصباح، اخلط محلول تحضير الأمعاء بحجم أربعة لترات عن طريق إضافة ماء إلى الزجاجاة الخاصة به حتى تصل إلى خط حد الملاء.
- أغلق الزجاجاة بالغطاء ورجّها حتى ذوبان المسحوق بالكامل.
- لا تُضِف أي شيء مثل السكر أو المنكهات إلى المحلول.
- ضعه في الثلاجة إذا كنت ترغب في ذلك. يجد بعض الأشخاص أنه من الأسهل بالنسبة لهم شربه بارداً.

ملحوظة

إن كان اختبارك في فترة بعد الظهر يمكنك تناول وجبة خفيفة مثل قطعة من التوست أو توست ميلبنا الجاف قبل 24 ساعة من الموعد الذي طُلب منك فيه الحضور إلى العيادة. على سبيل المثال، إن طُلب منك الحضور الساعة 2 مساءً يوم الخميس، فيمكنك تناول وجبة خفيفة الساعة 2 مساءً يوم الأربعاء (اليوم السابق لاختبارك). لا تتناول أي أطعمة صلبة بين وجبة الإفطار وهذه الوجبة الخفيفة. بعد الوجبة الخفيفة، لا تتناول أي أطعمة صلبة إلى أن تخضع لتنظيف القولون.

خلال اليوم

تذكر أن تستمر في شرب الكثير من السوائل الصافية طوال اليوم وحتى وقت النوم. وهذا سيساعدك على تجنب الإصابة بالجفاف حالما يبدأ محلول تحضير الأمعاء في العمل.

الساعة 8 مساءً

- اشرب لترين (نصف الزجاجاة) من محلول تحضير الأمعاء على مدار ساعتين.
- اشرب كوباً واحداً، حوالي 250 مل (8 أونصات) كل 15 دقيقة. رجّ الزجاجاة قبل صب كل كوب للتأكد من أنها ممزوجة جيداً.
- قد يكون من الأسهل لك شرب الكوب بسرعة.
- إذا شعرت بقشعريرة بعد شرب الكثير من السوائل الباردة، فلا تتوقف. يمكنك أن تشرب مشروباً دافئاً، مثل الشاي أو المرق، بعد كل كوب من محلول تحضير الأمعاء. يمكن العثور على مزيد من النصائح حول كيفية تسهيل شرب محلول تحضير الأمعاء في الصفحة 11.
- احرص على وجودك بالقرب من المراض عند البدء في شرب محلول تحضير الأمعاء. يمكنك توقع أن تبدأ إصابتك بالإسهال أو البراز المائي بمعدل مرتفع خلال ساعة إلى أربع ساعات. سترأودك رغبة ملحة في استخدام المراض وستحتاج إلى استخدامه عدة مرات لعدة ساعات.
- ستشرب آخر لترين غداً.

انظر الصفحة التالية لتتبع شريك لمحلول تحضير الأمعاء



استكمالاً للصفحة السابقة: قبل يوم واحد من خضوعك للاختبار

تتبع شربك لمحلول تحضير الأمعاء قبل يوم واحد من خضوعك للاختبار بوضع علامة على كل صورة كوب سعة 250 مل بعد أن تشربه.



لا تتناول أي شيء. لا تشرب القهوة أو الشاي الداكن.

في يوم خضوعك للاختبار

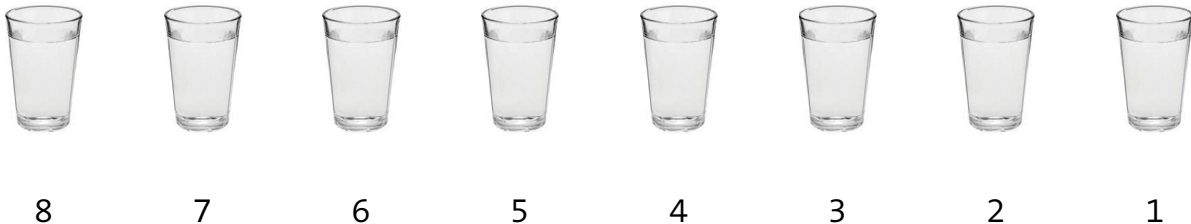
- اشرب آخر لترين من محلول تحضير الأمعاء على مدار ساعتين. ومثلما فعلت في الليلة السابقة تمامًا، اشرب كوبًا واحدًا حوالي 250 مل (8 أونصات) كل 15 دقيقة. بناءً على الموعد الذي سيتعين عليك فيه الحضور للخضوع للاختبار، قد تضطر إلى الاستيقاظ مبكرًا للغاية. على سبيل المثال إذا طُلب منك الحضور في الساعة 10 صباحًا، فابدأ في شرب المحلول الساعة 5 صباحًا. قد يستصعب بعض الأشخاص الاستيقاظ مبكرًا ولكن من المهم اتباع التوقيتات الصحيحة للتأكد من أن الأمعاء تم تنظيفها جيدًا.
- لا يعني كون برازك ليّنًا أو مائيًا، بعد شربك لترين إلى ثلاثة لترات من المحلول، أنه بإمكانك التوقف عن شرب المحلول. فقد يكون لا يزال هناك براز صلب في أمعائك الغليظة. تأكد من شربك الأربعة لترات كاملةً.
- إذا كان أمامك طريق طويل تقطعه لحضور موعدك، فتأكد من أن أمامك وقتًا كافيًا لانتهاء من شرب محلول تحضير الأمعاء.

قبل 5 ساعات من
الموعد الذي طُلب منك
فيه الحضور إلى العيادة

دوّن الوقت الذي يتعين عليك فيه بدء شرب محلول تحضير الأمعاء:

اليوم في _____

تتبع شربك لمحلول تحضير الأمعاء في يوم خضوعك للاختبار بوضع علامة على كل صورة كوب بعد أن تشربه.



بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من شرب الأربعة لترات كاملة، يُفترض أن يكون برازك سائلاً. ينبغي أن يكون سائلاً صافياً أصفر اللون مثل البول. إن لم يبدو كذلك، يرجى الاتصال على رقم هاتف "طرح الأسئلة" المذكور في الصفحة الأولى لتحصل على المزيد من التعليمات.

تفقد البراز

- توقف عن شرب أي سوائل قبل الموعد الذي طُلب منك فيه الحضور إلى العيادة بساعتين.
- إن كنت مضطراً إلى تناول أي أدوية موصوفة لك طبيياً خلال الساعتين السابقتين لحضورك إلى العيادة، فيمكنك تناولها برشفة ماء إلا إذا تم إخبارك بغير ذلك.

قبل ساعتين من الموعد الذي طُلب منك فيه الحضور إلى العيادة

دوّن الوقت الذي يتعين عليك فيه التوقف عن شرب السوائل:
_____ اليوم في

- يرجى إحضار بطاقة رعايتك الصحية التابعة لمؤسسة Alberta ووثيقة إثبات هوية مزود بصورة مثل رخصة القيادة.
- أحضر أي دواء تم إخبارك بإحضاره معك مثل جهاز الاستنشاق أو الإنسولين.
- اترك جميع المقتنيات الثمينة في المنزل مثل بطاقات الائتمان والمال والمجوهرات.

قبل أن تذهب إلى العيادة

- يرجى أن تكون عند مكتب الاستقبال في الوقت المكتوب على الصفحة الأولى من هذه التعليمات.
- سيطلب منك اسم الشخص الذي سيأخذك إلى المنزل ورقم هاتفه. وسيتم سؤالك أيضاً عن وقت آخر مرة أكلت وشربت فيها.
- ينبغي لك التخطيط للحضور في العيادة لمدة تتراوح بين ساعة ونصف إلى 3 ساعات. ففي بعض الأوقات قد توجّل الاختبارات. ونقدر صبرك، فأحياناً تكون هذه التأجيلات غير متوقعة.
- ستأخذك ممرضة إلى منطقة أخرى حيث ستغير ملابسك وترتدي رداء المستشفى. وستراجع الممرضة الأدوية التي تأخذها وأي حساسية تعانيها وتفحص تنفسك وضغط دمك ودرجة حرارتك ومعدل ضربات قلبك.
- إذا كانت لديك أسئلة عن إجراء تنظيف القولون، فاسأل الممرضة أو الطبيب قبل خضوعك للاختبار.

عند وصولك للخضوع لتنظيف القولون

- سيتم بدأ الحقن الوريدي (Intravenous, IV) في أحد أوردة يدك أو ذراعك. وإذا اخترت تلقي دواء مهدئ، فسيُعطى عبر IV.
- يُجري طبيبك تنظير القولون، وعادة ما يستغرق بين 20 و45 دقيقة.

بعد خضوعك لتنظير القولون

- ستتم مراجعة نتائج إجراء تنظير القولون معك بعد خضوعك للاختبار. وإذا لم يتم العثور على سلائل، فسيتم إخبارك بموعد اختبار الفحص التالي.
- إذا تم العثور على سلائل، فمن المهم حجز موعد مع طبيب أسرتك لمراجعة النتائج والتوصل إلى إجراءات المتابعة اللازمة.
- سيتم إعطاؤك تعليمات الخروج من المستشفى الخاصة بالخاضعين لتنظير القولون بعد إجراء الاختبار.
- إذا اضطررت لإيقاف أي أدوية قبل الاختبار، فسيخبرك الطبيب أو الممرضة متى يمكنك معاودة أخذها.

إذا تلقيت مهدئاً

أي شخص يتلقى دواء مهدئاً يُعتبر غير قادر على التحرك. ولهذا السبب، هناك أنشطة عديدة لا يمكنك القيام بها لمدة ثماني ساعات على الأقل. لا تقُد أو تشرب الكحول أو تشغل آلات ثقيلة أو تشارك في أنشطة خطيرة. لا تتخذ أي قرارات كبيرة أو توقع على أي وثائق قانونية أو مالية. إذا كنت بحاجة إلى الاعتناء بأطفال صغار، فاجعل شخصاً بالغاً آخر يقيم معك.

في المنزل

- يمكنك بدء تناول الطعام بنظام غذائك الطبيعي بعد إجراء تنظير القولون.
- احرص على الاستراحة وتجنب ممارسة أي تمارين شاقة أو أعمال ثقيلة.
- يمكنك العودة إلى روتينك المعتاد في اليوم التالي للاختبار.

من المهم ملاحظة أن تأمين السفر الخاص بك قد لا يغطي حالتك إذا كانت لديك مضاعفات (مشكلة) بسبب خضوعك لتنظير القولون وكنت خارج المقاطعة أو الدولة. إذا كان ذلك يقلقك، يرجى التحقق من مقدم تأمين السفر الذي تتبع له أو تجنب السفر لمدة أسبوعين بعد خضوعك لتنظير القولون.



ملاحظات يجب أخذها بالاعتبار عندما تشرب محلول تحضير الأعماء بحجم 4 لترات

نصائح لتسهيل شرب المحلول

- قد يكون طعم محلول تحضير الأعماء مالحاً أو سيئاً. وقد تساعدك الأمور التالية في التغلب على ذلك:
- شرب المحلول من خلال ماصة موضوعة في أقصى الفم.
 - مص حلوى أو مصاصة صلبة فاتحة اللون أو قرص استحلاب منثول قبل أو بعد شرب المحلول مباشرة. ولا تمص أي شيء لونه أحمر أو أرجواني أو أزرق.
 - شطف فمك بالماء أو باستخدام غسول فموي بعد شرب المحلول أو غسل أسنانك.
 - أخذ رشفات من سوائل قوية المذاق، مثل Powerade™ أو Gatorade™، بعد شرب المحلول. ولا تشرب أي شيء لونه أحمر أو أرجواني أو أزرق.
- من المهم جداً الاستمرار في شرب محلول تحضير الأعماء حتى وإن كنت تشعر بالغثيان. إذا كنت تشعر بالغثيان، فقد تساعدك الأمور التالية:
- شرب المحلول ببطء.
 - التوقف عن شرب المحلول لمدة 30 دقيقة حتى يهدأ هذا الشعور ثم تبدأ الشرب مرة أخرى.
 - شرب مزر الزنجبيل.
 - أخذ أدوية مضادة للغثيان مثل أقراص Gravol™ أو Gaviscon Nausea™. يمكنك شراؤها من الصيدلية، ولكن قد تضطر إلى طلبها من الصيدلي. يرجى اتباع التعليمات الموجودة على العبوة أو التحدث إلى الصيدلي.
- إذا جربت هذه الاقتراحات ولكن لم تشعر بأي تحسن، فاتصل على رقم هاتف "طرح الأسئلة" المذكور في الصفحة الأولى.

قد تحدث تفاعلات شديدة، ولكن ذلك نادر

- اتصل على الرقم 911 إذا كنت:
- تعاني قبيلاً لا يتوقف
 - تشعر بأنك على وشك الإغماء
 - تعاني الورم أو الشرى (بقع حمراء تثير الحكة على جلدك)
 - تعاني ألماً شديداً جداً في بطنك
- للحصول على معلومات صحية عامة أو مشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

المُلخَص

اقرأ جميع التعليمات قبل البدء في التحضير للاختبار

الأدوية	شرب السوائل	تناول الطعام	
توقف عن تناول أقراص الحديد أو مكملات الألياف مثل Metamucil™ أو Benefibre™	لا توجد قيود	لا توجد قيود	قبل 5 أيام من خضوعك للاختبار
	لا توجد قيود	<p>لا تتناول سوى الأطعمة منخفضة الألياف:</p> <ul style="list-style-type: none"> الخضراوات المطبوخة (بدون بذور أو قشور) الفاكهة المعلبة (بدون بذور أو قشور) منتجات الخبز والمعكرونة والأرز المصنوعة من الدقيق الأبيض منتجات الألبان اللحم النقي أو الدجاج أو السمك أو لحم الخنزير أو البيض أو التوفو أو زبد المكسرات الناعمة <p>لا تأكل:</p> <ul style="list-style-type: none"> المكسرات، الذرة، القشار، البذور، الشوفان، الفاكهة النيئة أو المجففة، الخضراوات غير المطبوخة، بما في ذلك الطماطم والفاصوليا والعدس والكينوا، الخبز عالي الألياف أو المصنوع من القمح الكامل، المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة أو حبوب الإفطار أو العصيدة. 	قبل 4 أيام من خضوعك للاختبار
	لا توجد قيود	تناول نفس أطعمة اليوم السابق	قبل 3 أيام من خضوعك للاختبار
	لا توجد قيود	تناول نفس أطعمة اليوم السابق	قبل يومين من خضوعك للاختبار
في الساعة 8 مساءً، اشرب أول لترين (نصف الزجاجة) من محلول تحضير الأمعاء خلال ساعتين. اشرب كوبًا واحدًا، ما يعادل حوالي 250 مل، كل 15 دقيقة.	اشرب الكثير من السوائل الصافية (انظر القائمة الواردة في الصفحة 6) قبل تناول محلول تحضير الأمعاء وبعد تناوله. لا تشرب السوائل ذات اللون الأحمر أو الأزرق أو منتجات الألبان أو بدائلها أو الكحوليات أو بدائل الوجبات مثل Boost™ أو Ensure™.	<p>قبل الساعة 10 صباحًا.</p> <p>تناول وجبة إفطار خفيفة منخفضة الألياف، كالخبز الأبيض السادة أو العصير الصافي أو الشاي أو القهوة بدون الحليب أو بدائله. بعد تناول وجبة الإفطار، لا تتناول أي أطعمة صلبة حتى انتهاء الاختبار.</p> <p>ملاحظة: إذا كان اختبارك في فترة ما بعد الظهر، انظر الملاحظة الواردة في الصفحة 7.</p>	قبل يوم واحد من خضوعك للاختبار
قبل خمس ساعات من الموعد الذي طلب منك فيه الحضور إلى العيادة، اشرب آخر لترين من محلول تحضير الأمعاء خلال ساعتين. اشرب كوبًا واحدًا، ما يعادل حوالي 250 مل، كل 15 دقيقة حتى انتهاء الزجاجة.	استمر في شرب السوائل الصافية فقط. لا تشرب القهوة أو الشاي الداكن. توقف عن شرب أي سوائل قبل الموعد الذي طلب منك فيه الحضور إلى العيادة بساعتين. إن كنت مضطرًا إلى تناول أي أدوية موصوفة لك طبيًا خلال الساعتين السابقتين لحضورك إلى العيادة، فيمكنك تناولها برشفة ماء إلا إذا تم إخبارك بغير ذلك.	لا تتناول أي شيء	في يوم خضوعك للاختبار خطط ليقوم شخص بالغ بتوصيلك إلى المنزل بعد الاختبار