

# 使用四公升腸道準備劑為結腸鏡檢查 做準備的五日指南 (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

患者姓名：

結腸鏡檢查日期：

( 星期 · 月份 · 日期和年份 )

為您進行結腸鏡檢查的診所：

需要抵達診所的時間：

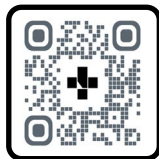
診所電話號碼：

諮詢電話號碼：

提前五天開始準備的日期：

( 星期 · 月份 · 日期和年份 )

## 請提前準備



為結腸鏡檢查做準備需要五天時間。這份資料將介紹您在這五天中的每一天**需要做的事**。請在開始為檢查做準備之前詳細閱讀文中的指引。

與這份資料一併提供的影片也許對您有所幫助，如需觀看影片，請造訪 [myhealth.alberta.ca/colonoscopy](https://myhealth.alberta.ca/colonoscopy) 或掃描此 QR 代碼。如果您對文中指引有任何疑問，請撥打上方列出的諮詢電話號碼。

## 關於即將進行的 結腸鏡檢查的 一般資訊

在進行結腸鏡檢查之前，請將您的任何藥物過敏症或健康問題告知醫生或護士。如果您使用任何醫療設備（如胰島素泵、起搏器、除顫器、家用制氧機、睡眠呼吸中止治療機或助聽器），請告知護士或醫生。

寫下您所服用的所有藥物。請列出所有處方藥、非處方藥（如 Advil™ 和 Aspirin™）、補鐵劑和草藥補充劑。請務必列出強效止痛藥（阿片類藥物）、鎮靜劑（Valium™ 和 Xanax™）、大麻或其他非處方藥。確保護士或醫生看到這份清單。

## 藥物



大多數藥物均可正常服用，直至檢查當日。如果您在定期口服藥物，則您可能需要調整服藥時間。服用腸道準備劑後兩小時內服用的藥物可能無法被身體完全吸收，並且可能不會發揮藥效。

在服用腸道準備劑前後兩小時內，請勿服用任何藥物。如果您需要有關何時服藥的建議，請諮詢您的藥劑師或醫療保健提供者。

可能需要調整或停止服用的藥物包括糖尿病藥丸和/或胰島素、血液稀釋劑和抗血栓藥物，例如 Coumadin™、Plavix™、Pradaxa™ 和 Xarelto™。

若您需要服用這些藥物，請在檢查前諮詢護士或醫生。他們會在檢查前告訴您是否需要停藥或調整藥物。

如果您在預約檢查後開始服用診所未知曉的任何新藥，請立即告知他們。部分藥物會給檢查帶來安全隱患。請在檢查前一天撥打第一頁列出的諮詢電話號碼，以確認是否可以服用藥物。

## 提前安排檢查後 返回家中的交通



- 您可以選擇是否使用鎮靜藥物。即使在不藉助藥物放鬆（鎮靜）的情況下，也可以進行結腸鏡檢查。有的人在檢查過程中會出現痙攣（疼痛）。許多人選擇為該檢查使用鎮靜藥物。
- 如果您使用鎮靜藥物，在給藥後至少八小時您都不得駕駛車輛。鎮靜藥物會讓您感覺困倦。檢查後必須由一位負責任的成年人送您回家。
- 送您回家的人需要前往您進行檢查的科室來接您。請勿自行駕車或搭乘計程車或巴士回家。
- 如果您不想使用鎮靜藥物，請在檢查當日告知護士或醫生。請提前安排好讓人在您完成檢查後開車送您回家，以防您最終要求使用鎮靜藥物來緩解不適。



請務必讓前來接您的人知曉以下資訊：



前來接您的人需要在您抵達診所後的 \_\_\_\_\_ 個小時抵達診所。  
或者



診所工作人員會在您完成檢查後致電聯繫需要前來接您的人，  
以讓其知曉您什麼時候可以回家。

- 如果您未提前做好讓人前來接您回家，您有兩種選擇：撥打第一頁上列出的諮詢電話號碼將檢查改期，或者選擇在不使用鎮靜藥物的情況下進行檢查。

## 進行腸道準備

在進行結腸鏡檢查之前，您需要清空腸道。腸道也稱為大腸或結腸。準備腸道的方式是服用極為強效的瀉藥溶液來排空和清理腸道。

如果您的腸道未徹底清理乾淨，檢查中可能疏漏掉一些息肉生長物或其他需要留意的問題。如果您的腸道不夠乾淨，可能需要取消檢查並重新預約。那麼您將不得不再次進行腸道準備。

服用腸道準備瀉藥會導致您排出大量稀便和水樣便（腹瀉）。  
**請務必飲用大量清流質和腸道準備劑**，以防止您的身體因為流失大量水分而脫水。

如果您前往診所的路程超過兩個小時，請提出將檢查安排在當天較晚時間進行。



請只購買護士或醫生讓您購買的腸道準備劑。請勿服用替代品或混合多種不同瀉藥。請遵循診所提供的服藥說明，**而不是**製造商藥物指南。

## 不晚於檢查前五日

### 在藥局或藥店購買：

- 您的醫療保健提供者推薦的四公升裝腸道準備劑。這類準備劑有多種品牌，例如 CoLyte™ 或 PegLyte™。購買這種藥物無需出示處方，但您必須諮詢藥劑師。
- 運動飲料或清湯等清流質。請勿飲用任何紅色、紫色或藍色液體。請不要只喝水。第 6 頁列有您可以飲用的液體。
- 您可能需要嬰兒濕紙巾和/或防護霜來緩解因反覆如廁而產生的疼痛。

## 檢查前 5 日

如果您服用補鐵片或纖維補充劑（如 Metamucil™ 或 Benefibre™），請在今日**停止**服用。

如果您需要將檢查改期，請盡速撥打第一頁列出的諮詢電話號碼告知診所。



更多每日詳細指引請見下一頁

## 檢查前 4 日

請開始只食用低纖維食物，一直到結腸鏡檢查前一日。

### 可以選擇的低纖維食物包括：

- 雞肉、牛肉、豬肉、魚肉、豆腐或光滑的堅果醬。
- 罐頭水果，如桃或梨（去籽去皮）。
- 煮熟的蔬菜（去籽去皮）。
- 白麵包、白意大利麵、白米飯。
- 乳製品，如原味優格或起司。
- 蛋類。



### 請勿食用：

- 堅果和種籽。
- 玉米和爆米花。
- 燕麥。
- 生水果或果乾。
- 生蔬菜，包括番茄。
- 豆類、扁豆和藜麥。
- 全麥麵包或高纖維麵包。
- 全麥或全穀物麵食、麥片或粥。

## 檢查前 3 日

繼續只食用低纖維食物。低纖維食物易於消化，會讓腸道更容易被清空。

## 檢查前 2 日

繼續只食用低纖維食物。

## 檢查前 1 日

### 上午 10 時前

完成清淡的低纖維早餐，例如白麵包、透明的無果肉果汁、茶或咖啡。請勿飲用牛奶或食用代乳食品，如人造稀奶油。

### 早餐後

- 請勿食用任何固體食物，直至檢查完成。
- 請只飲用清流質，直至規定抵達診所時間前兩小時。
- 請盡量飲用不同種類的清流質，而不是只喝水。當您未進食時，運動飲料和清湯有助於補充電解質。電解質是人體必需的礦物質。
- 為保持水分，請飲用大量清流質。脫水會導致您身體虛弱或頭暈。這會讓您暈倒或跌倒。如果可以，在您為檢查進行腸道準備時，讓一名成年人在家中陪伴您。

### 請勿飲用

- 紅色、紫色或藍色液體
- 乳製品或代乳食品，如豆奶、杏仁乳或羊乳
- Boost™ 或 Ensure™ 等代餐食品
- 酒精

### 可以飲用清流質食物

冰茶，不含牛奶或牛奶替代品的茶或咖啡

無果肉的純果汁，例如蘋果、白葡萄、白蔓越莓或檸檬水

透明的蘇打水，例如薑汁汽水或檸檬汽水、水和椰子水

運動飲料，例如 Gatorade™ 或是 Powerade™ (黃色、橘色和綠色都可以)

明膠甜點，例如 Jell-O™ 或是果汁 Popsicles™ (黃色、橘色和綠色都可以)

澄清的湯羹或肉湯



對於檢查前 1 日的指引請見下一頁



## 續前頁：檢查前 1 日

**早晨**

- 在早晨，在瓶中加入水至標註線，混合四公升腸道準備劑。
- 蓋上蓋子並搖晃，直到所有粉末溶解。
- 請勿向溶液中添加糖或調味劑等任何物質。
- 如果您願意的話，可以將其放至冰箱冷藏。部分人認為冷藏後更容易飲用。

**注意**

如果您的檢查安排在下午進行，您可以在規定抵達診所時間前 **24 小時** 食用一份清淡的輕食，如一片吐司或烤脆的薄麵包片。例如，若診所規定您在星期四下午 2 時抵達，您可以在星期三（檢查前一日）下午 2 時食用一份清淡的輕食。在早餐和食用這份清淡的輕食之間，請勿食用任何固體食物。在這份清淡的輕食之後，請勿食用任何固體食物，直至結腸鏡檢查完成。

**一天之中**

請記得在一天之中飲用大量清流質，直至睡前。這將在腸道準備劑開始起效時幫助您避免脫水。

**晚上 8 時**

- 在兩小時內喝完兩公升（半瓶）腸道準備劑。
- 每 15 分鐘喝一杯約 250 毫升（八盎司）的溶液。每倒一杯瀉藥前都要搖晃瓶子，以確保其充分混合。
- 快速喝完一杯溶液可能更容易。
- 如果您在服用大量冷溶液後感覺發冷，也請勿停止飲用。每喝一杯腸道準備劑後，您可以喝些暖和的液體，如茶或清湯。有關如何更容易地服用腸道準備劑的更多提示，請參閱第 11 頁。
- 請確保在開始服用腸道準備劑時附近有廁所。在一到四小時內，您可能會開始出現嚴重腹瀉或大量水樣便。您將會感到非常緊迫，並且需要在幾小時內多次如廁。
- 您將需要在次日服用剩餘的兩公升溶液。



請藉助下一頁來記錄您服用腸道準備劑的情況

## 續前頁：檢查前 1 日

在檢查前 1 日，每喝完一杯約 250 毫升的溶液便劃掉一杯，以此來記錄您服用腸道準備劑的情況。



1



2



3



4



5



6



7



8

檢查  
當日

請勿進食任何食物。請勿飲用咖啡或是深色的茶。

規定抵達診所時間  
前 5 小時

- 在兩小時內喝完剩餘兩公升腸道準備劑。就像前一晚一樣，每 15 分鐘飲用一杯約 250 毫升（八盎司）的溶液。如果規定抵達時間較早，您可能需要很早就起床。例如，如果規定抵達時間是上午 10 時，您需要在凌晨 5 時開始服用溶液。早起可能會很困難，但遵循時間要求對於將腸道徹底清理乾淨至關重要。
- 如果您在喝完兩到三公升溶液後即出現稀便和水樣便，這並不意味著您可以停止服用溶液。此時您的大腸中可能還有固體糞便。請務必喝完四公升溶液。
- 如果進行檢查的診所較遠，請確保您有足夠的時間完成腸道準備。

請寫下您需要開始服用腸道準備劑的時間：

今天\_\_\_\_\_

在檢查當日，每喝完一杯溶液便劃掉一杯，以此來記錄您服用腸道準備劑的情況。



1



2



3



4



5



6



7



8



## 檢查糞便狀態

在您喝完**所有四公升**腸道準備劑後，糞便應呈液體狀，並且應該是如尿液一般的黃色流質狀。如果您的糞便不是這種狀態，請撥打第一頁列出的諮詢電話號碼，工作人員會提供進一步的指示。

## 規定抵達診所時間 前 2 小時

- 在規定抵達診所時間前兩小時，**請停止飲用**任何液體。
- 若您在抵達診所前兩小時內需要服用處方藥，可以用一小口水吞服，除非您得到與此不同的醫囑。

請寫下您需要**停止飲用**液體的時間：

今天\_\_\_\_\_

## 前往診所之前

- 請帶上您的 Alberta 醫療保健卡和帶照片的身分證件，如駕駛執照。
- 帶上任何您被告知需要帶上的藥物，例如吸入器或胰島素。
- 將貴重物品留在家中，例如信用卡、現金和首飾。

## 抵達診所時

- 請按本指南第一頁所寫的時間抵達接待處。
- 工作人員會請您提供前來接您回家之人的姓名和電話號碼。您還需要告知最近一次進食和飲水的時間。
- 請準備好在診所停留 1.5 至 3 小時。有時檢查可能會有所延誤。有些延誤在意料之外，請您給予耐心。
- 一名護士會將您帶至另一區域，您需要在此處換上病號服。護士會檢查您攜帶的藥物和您的任何過敏症，並測量您的呼吸、血壓、體溫和心率。
- 如您對結腸鏡檢查有任何疑問，請在檢查前諮詢護士或醫生。

- 隨即開始在您手上或手臂上的靜脈進行靜脈注射 (IV)。若您選擇使用鎮靜劑，則會透過 IV 給藥。
- 結腸鏡檢查由您的醫生進行，通常需要 20-45 分鐘。

## 結腸鏡檢查後

- 完成檢查後，我們將與您一同查看結腸鏡檢查的結果。如果沒有發現息肉，我們將告知您下次進行篩檢的時間。
- 如果發現息肉，請您務必與家庭醫生約診，查看結果並瞭解需要採取哪些後續措施。
- 完成檢查後，您將會收到結腸鏡檢查出院說明。
- 如果您在檢查前必須停止服用任何藥物，醫師或護理師會告知您可以重新開始服藥的時間。

## 如果有開立 鎮靜藥物給您

只要有收到鎮靜藥物，則表示醫師認為您身體狀況欠佳。因此，至少在八小時內，您應避免從事某些活動。請勿開車、飲酒、操作重型機械或參加危險活動。請勿作出重要決定或簽署任何法律或財務類文件。如果您需要照顧幼兒，請與他人一同照顧。

## 返家後

- 結腸鏡檢查完畢後，您可以開始正常飲食。
- 請務必注意休息，避免任何劇烈運動或提重物。
- 檢查後您可以恢復正常作息。



請務必注意，如果您在因結腸鏡檢查出現併發症（問題）時，人不在所屬省份或國家/地區，您的旅遊保險可能不會給付理賠。如果您對此有所疑慮，請洽詢您的旅遊保險公司，或者避免在結腸鏡檢查後兩週內旅遊出行。

## 關於飲用 4 公升腸道準備溶液的注意事項

### 讓溶液更容易 飲用的技巧

腸道準備溶液飲用起來可能有鹹味或是味道難聞。這麼做可能有幫助：

- 將吸管放在口腔深處以吸取溶液。
- 在飲用溶液之前或之後吸吮淺色硬糖或棒棒糖，或薄荷醇含片。請勿飲用任何紅色、紫色或藍色的東西。
- 飲用溶液後用水或漱口水清潔口腔或是刷牙。
- 飲用溶液後，飲一口味道濃烈的液體，例如 Powerade™ 或是 Gatorade™。請勿飲用任何紅色、紫色或藍色的液體。

即使您感到胃部不適，也請繼續飲用腸道準備溶液，這點非常重要。如果您感到不舒服，以下措施可能會有所幫助：

- 慢慢喝下溶液。
- 停止飲用該溶液 30 分鐘，等不舒服的感覺緩解，然後再重新開始飲用。
- 飲用薑汁汽水。
- 服用 Gravol™ 或 Gaviscon Nausea™ 藥錠等抗噁心藥物。您可以在藥房或藥店購買，但可能需要先詢問藥劑師。請遵照藥盒上的指示服用或諮詢您的藥劑師。

如果您嘗試過上述建議但情況沒有任何好轉，請撥打第一頁所列「詢問問題」部分的電話號碼。

### 可能會發生 嚴重反應， 但這種情況 極為罕見

如果出現以下情況，請撥打 911：

- 嘔吐不止
- 感覺要暈倒
- 出現腫脹或蕁麻疹（皮膚出現會發癢的紅斑）
- 腹部劇烈疼痛

如需全年全天候的護理建議或是一般健康資訊，請撥打 **811 聯絡 Health Link**。

**摘要**

在開始準備檢查之前閱讀所有說明

	食物	飲料	藥物
<b>檢查前 5 日</b>	沒有限制	沒有限制	停止服用鐵劑或纖維補充劑， 例如 Metamucil™ 或 Benefibre™
<b>檢查前 4 日</b>	只能進食低纖食物： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟的蔬菜（不含種籽、皮或果皮）</li> <li>• 水果罐頭（無籽、無皮或果皮）</li> <li>• 白麵包、白麵食和白米飯</li> <li>• 乳製品</li> <li>• 牛肉、雞肉、魚肉、豬肉、雞蛋、豆腐或細滑堅果醬</li> </ul> 請勿進食以下食物： 堅果、玉米、爆米花、種籽、燕麥、生水果或乾果、生菜（包括番茄）、豆類、扁豆和藜麥、全麥或高纖麵包、全麥或全麥麵食、麥片或粥。	沒有限制	
<b>檢查前 3 日</b>	和前一日的飲食相同	沒有限制	
<b>檢查前 2 日</b>	和前一日的飲食相同	沒有限制	
<b>檢查前 1 日</b>	在早上 10 點前 吃清淡的低纖早餐，例如純白麵包、清汁、不含牛奶或替代牛奶製品的茶或咖啡。早餐後，在檢查完成前請勿進食任何固體食物。 <b>注意：</b> 如果檢查是在下午進行，請參閱第 7 頁的注意事項。	飲用腸道準備劑之前與之後， <b>請飲用大量的清流質</b> （請參閱第 6 頁的清單）。 請勿飲用任何紅色、紫色或藍色液體、牛奶製品或牛奶替代品、酒類或是如 Boost™ 或 Ensure™ 之類的代餐。	晚上 8 點的時候，在 2 小時內喝完 2 公升（半瓶）腸道準備溶液。 每 15 分鐘喝完 1 杯（約 250 毫升）。
<b>檢查當天</b>  安排一位成年人在您完成檢查後陪同您回家	請勿進食任何食物	仍然只能飲用清流質食物。請勿飲用咖啡或是深色的茶。 <b>在規定抵達診所時間前 2 小時內，請勿飲用任何液體。</b>  如果您必須在規定抵達診所時間前 2 小時內服用任何處方藥，除非有告知您不同的情況，否則您可以啜飲一小口水送服藥物。	在規定抵達診所時間的前 5 小時內，請將最後 2 公升的腸道準備溶液在 2 小時內喝完。 每 15 分鐘喝完 1 杯（約 250 毫升），直到整瓶喝完為止。