

رہنمود پنج روزہ شما برای کولونوسکوپی با استفاده از آماده سازی روده چهار لیتری

Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre (bowel preparation)

نام مریض:

کولونوسکوپی شما انجام می شود در:

(روز هفته، ماه، تاریخ و سال) کلینیکی که در آن کولونوسکوپی خود

را انجام می دهید:

لطفاً برای کولونوسکوپی خود مراجعه

کنید در:

شماره تلفن کلینیک:

شماره تلفن «یک سوال
پرسان کنید»:

از پنج روز قبل شروع به آمادگی گرفتن
کنید در:

(روز هفته، ماه، تاریخ و سال)

آمادگی گرفتن برای کولونوسکوپی پنج روز را در بر میگیرد. این جزوه آنچه را که باید هر روز در طی آماده سازی پنج روزه خود انجام دهید، شرح می دهد. لطفاً این دستورالعمل هارا قبل از آمادگی گرفتن برای آزمایش بخوانید.

شما ممکن است به این باور برسید که دیدن ویدیو برای تان کمک کننده است که همراه با این جزوه مبیاشد: از سایت myhealth.alberta.ca/colonoscopy دیدن نموده و یا کد QR ذیل را اسکن کنید. اگر که شما کدام سؤالی درباره دستورالعمل ها دارید، لطفاً با شماره تلفن «یک سوال پرسان کنید» که در بالا آمده است به تماس شوید.

لطفاً زودتر آماده شوید



**نکته های عمومی
درباره کولونوسکوپی
که شما در پیش دارید**

قبل از انجام کولونوسکوپی به داکتر یا پرستار درباره هر گونه حساسیت به دوا یا مشکل صحی که دارید صحبت کنید. اگر که شما کدام دستگاه طبی مانند یک پامپ انسولین (insulin pump)، ضربان ساز (pacemaker)، دستگاه شوک (defibrillator)، اکسیجن خانگی (home oxygen)، دستگاه اپنه خواب (sleep apnea machine)، یا کمک شنوایی (hearing aids) دارید به داکتر یا پرستار بگویید.

تمامی دواهایی را که شما مصرف میکنید را بنویسید. لیست شما باید که شامل نسخه، دواهای بدون نسخه، مانند ادویل (Advil™)، اسپرین (Aspirin™)، مکمل های آهن و مکمل های گیاهی باشد. مطمئن شوید که مسکن های قوی رانیز شامل کنید (مواد افیونی (opioids)، آرام بخش ها (tranquillizers) مانند والیوم (Valium™) و زانالکس (Xanax™)، ماری جوانا (marijuana) یا کدام دواهای بدون نسخه دیگر. مطمئن شوید که داکتر یا پرستار شما این لیست را میبیند.

اکثر دوا ها میتوانند تا زمان آزمایش و در روز آزمایش ثان نیز مصرف شوند اگر دواهای معمول را به صورت خوراکی مصرف می کنید، ممکن است نیاز به تنظیم زمان داشته باشد. دواهایی که در عرض دو ساعت پس از نوشیدن آماده سازی روده مصرف می شوند، ممکن است به طور کامل جذب بدن شما نشوند و همچنین ممکن است کارایی نداشته باشند.

دواها



لطفاً در جریان دو ساعت قبل یا بعد از نوشیدن محلول جهت آماده سازی روده هیچ گونه دوایی مصرف نکنید. اگر که به مشاوره نیاز دارید در باره اینکه چه وقت دواهای خود را مصرف نکنید، با داکتر دوا ساز یا ارائه کننده مراقبت صحی خود صحبت کنید.

تابلیت های دیابت (Diabetic pills) و یا انسولین (insulin)، رفیق کننده های خون (blood thinners)، و انتی ترومبوتیک ها (antithrombotics)، مانند کومادین (Coumadin™)، پلاویکس (Plavix™)، پراداکسا (Pradaxa™) و زارلتون (Xarelto™)، نمونه هایی از دواهایی هستند که ممکن است نیاز باشد تا زمان مصرف آن تنظیم شده یا متوقف گردد.

اگر که شما این دواها را مصرف میکنید با داکتر یا پرستار قبل از انجام آزمایش صحبت کنید. آنها به شما خواهند گفت که آیا نیاز به قطع یا تنظیم هر دوایی قبل از آزمایش دارید یا خیر.

اگر پس از ریزرف آزمایش خود شروع به مصرف دوای جدیدی کردید که کلینیک از آن اطلاعی ندارد، فوراً به آنها اطلاع دهید. بعضی دواها میتوانند که انجام آزمایش را نا این کنند. قبل از روز آزمایش، با شماره تلفیون «یک سوال پرسان کنید» که در صفحه اول آمده تماس بگیرید تا مطمئن شوید که انجام آزمایش اینم است.

**برای برگشتن به خانه
بعد از اینکه آزمایش
را انجام دادید پلان
داشته باشید**



- شما می توانید انتخاب کنید که آیا می خواهید دوای آرامبخش مصرف کنید یا خیر. کولونوسکوپی می تواند بدون دوای آرام کننده (آرامبخش) راحت باشد. بعضی ها ممکن است که گرفتگی عضله (درد) احساس کنند. بسیاری از افراد برای این عملیات، دواهای آرامبخش را انتخاب می کنند.
- اگر شما دوای آرامبخش دریافت میکنید، بعد از مصرف دوا ممکن نیاز باشد که حداقل الى هشت ساعت درایو نکنید. آرامبخش به شما احساس خواب آلودگی میدهد. یک شخص بزرگسال مسؤول نیاز است که شما را بعد از انجام آزمایش به خانه برگرداند.
- راننده شما پاید به قسمتی که در آن آزمایش خود را انجام می دهید بباید تاشما را تحويل بگیرد. برای رسیدن به خانه خودتان درایو نکنید، یا سوار تکسی یا بس نشوید.
- اگر که شما دوای آرامبخش نمیخواهید، در روز آزمایش با داکتر یا پرستار صحبت کنید. در صورتی که در نهایت درخواست آرامبخش کردید تراحت تر باشد، پلان کنید که بعد از آزمایش، کسی شما را به خانه برساند.

این پرای شما مهم است تا به راننده خود معلومات ذیل را بفهمانید:



راننده شما باید ساعت بعد از زمانی که به شما گفته شده بود بررسید، در کلینیک حضور داشته باشد.

یا



یکی از کارمندان کلینیک بعد از انجام آزمایش با راننده شما تماس خواهد گرفت تا زمانی که آماده رفتن به خانه هستید به او اطلاع دهد.

- اگر که شما کدام پلانی ندارید تا کسی با شما به خانه برود، می توانید با تماس با شماره تلفون «یک سوال پرسان کنید» که در صفحه اول ذکر شده است، آزمایش خود را مجدداً پلان کنید یا اینکه آزمایش را بدون آر امبخش انجام دهید.

برای آماده شدن برای کولونوسکوپی، باید روده خود را پاک کنید روده را روده بزرگ یا کولون نیز می نامند. روده با نوشیدن یک محلول ملین بسیار قوی برای تخلیه و پاکسازی روده آماده می شود.

آماده سازی روده

اگر روده شما کاملاً پاک نیست، ممکن است توده هایی به نام پولیپ یا سائز مناطق نگران کننده نادیده گرفته شوند. اگر روده شما به اندازه کافی پاک نمی باشد، ممکن است که آزمایش شما کنسل شود یا برای یک وقت بعدی دیگر تنظیم شود. این به این معنی است که شما باید دوباره پرسوه آماده سازی روده را انجام دهید.

نوشیدن مسهل آماده کننده روده باعث می شود غائط شل و آبکی (اسهال) زیادی داشته باشید. حتی مقدار زیادی مایعات شفاف و همچنین محلول آماده سازی روده بنوشید تا بدن شما آب زیادی از دست ندهد و دچار کم آبی نشود.

اگر شما نیاز دارید تا زمان بیشتر از دو ساعت را طی کنید تا به کلینیک بررسی پرسان کنید تا وقت ملاقات تان را برای آخر روز تنظیم نمایید.



فقط محلول آماده سازی روده را که به شما گفته شده است بخرید. ملین های مختلف را نباید جاییگزین یا مخلوط کنید. فقط دستور العمل هایی را که کلینیک به شما داده است را دنبال کنید، نه دستور العمل های سازنده.

حداکثر پنج روز قبل از آزمایش خود

- از یک دواخانه یا فروشگاه دوا خریداری کنید:
- بوتا چهار لیتری از آماده سازی روده ای را که ارائه دهنده مراقبت صحی تان به شما پیشنهاد میکند. برندهای مختلفی از محلول های آماده سازی روده چهار لیتری مانند کولیت (Colyte™) یا پگلیت (Peglyte™) موجود میباشد. شما نیازی به نسخه نخواهید داشت، اما باید آن را از دواساز بخواهید.
 - مایعات شفاف مانند نوشیدنی های ورزشی یا آبگوشت و سوب شفاف. هیچگونه مایعاتی که سرخ، بنفش یا آبی هستند را ننوشید. فقط آب تنها ننوشید. در صفحه 6 یک لیست از چیزهایی که شما میتوانید بنوشید را بخوانید.
 - شما می توانید برای آرام کردن حساسیت جلدی ناشی از مکرر رفتن به تشنبه، از دستمال مرطوب طفل و یا کرم محافظ جلد استفاده کنید.

اگر شما از تابلت های آهن یا مکمل های فیبری مانند متاموسل (Metamucil™) یا بهنھایبر (Benefibre™) استفاده میکنید امروز استفاده آنها را متوقف کنید.

اگر که شما نیاز دارید تا یک وقت آزمایش دوباره تنظیم کنید، لطفاً با شماره تلفون «یک سوال پرسان کنید» که در صفحه اول آمده، در زودترین فرصت تماس گرفته و آنها را مطلع بسازید.

5 روز قبل از آزمایش خود

دستورالعمل های دقیق روزانه در
صفحه بعد ادامه می یابد



لطفاً تنها شروع به خوردن غذاهایی با فیبر پائین کنید و این کار را تا یک روز قبل از کولونوسکوپی تان انجام دهید.

4 روز قبل از آزمایش خود

غذاهای فیبر پائین که مصرف آنها مناسب است:

- محصولات لبنی مانند ماست ساده
- ترکاری خوب پخته شده بدون دانه، پوسته، یا پنیر
- تخم مرغ
- مرغ، گوشت گاو، گوشت خوک، ماهی، توفو، یا مسکه های نرم مغزها.
- کنسرو میوه جات مانند شفتالو ها یا نانک ها (بدون دانه، پوست، یا پوسته)



نخوردید:

- نان گندم کامل یا نان با فیبر بالا.
- پاستای گندم کامل یا غلات کامل، سیریل، یا فرنی.
- میوه خام یا خشک شده.
- ترکاری خام، شامل بادمجان رومی.
- لوبیا، عدس، کینوا.
- مغزها و دانه ها.
- جواری، پاپ کورن.
- بلغور جو دو سر.

به خوردن غذاهای با فیبر پائین ادامه دهید. غذاهای با فیبر پائین به راحتی هضم می شوند و روده را راحت تر پاک می کنند.

3 روز قبل از آزمایش خود

به خوردن غذاهای با فیبر پائین ادامه دهید.

2 روز قبل از آزمایش خود

1 روز قبل از انجام آزمایش تان

یک صبحانه با فیبر پانین میل کنید مانند نان سفید ساده، آبمیوه شفاف بدون پالپ، چای، یا قهوه. شیر ننوشید یا از نوشیدن هر گونه جایگزین کننده شیر مانند سفیده کننده قهوه پر هیز کنید.

قبل از ساعت 10 صبح

- تا بعد از اینکه آزمایش شما انجام میشود هیچگونه غذای سفت و جامد را نخورید
- تا دو ساعت قبل از اینکه از شما خواسته شده است تا به کلینیک بیاید **فقط نوشیدنی های شفاف بنوشید.**
- این مهم است که شما نوشیدنی های شفاف متفاوتی را بنوشید، نه فقط آب. نوشیدنی های ورزشی و آبگوشت های شفاف به جایگزینی الکتروولیت ها در زمانی که غذا نمی خورید کمک می کند. الکتروولیت ها مواد معدنی مورد نیاز بدن شما هستند.
- برای هیدراته ماندن، مایعات شفاف فراوان بنوشید. کم آبی بدن می تواند باعث احساس ضعف یا سرگیجی شود. این می تواند باعث غش کردن یا افقادن شما شود. اگر می توانید، در حالی که روده خود را برای آزمایش آماده می کنید، یک فرد بزرگسال در خانه همراه خود داشته باشید.

بعد از صبحانه

- مایعاتی که سرخ، بنفش، یا آبی میباشد
- محصولات لبنی یا جایگزین های آن مانند سویا، بادام، یا شیر بز
- بدیل های غذایی مانند بوست (Ensure™) یا انشور (Boost™)
- الکول

مایعات شفافی که نوشیدن آنها برای شما مناسب است

آبگوشت یا سوپ های شفاف	سر های جیله ای مانند	نوشیدنی های گازدار	نوشیدنی های گازدار	چای بخ، چای یا
	ژلو (Jell-O™) یا	ورزشی مانند گاتورید (Gatorade™)	شفاف مانند جینجر اله (ginger ale)	پالپ (pulp-free)
	آبمیوه Popsicles™	یا پاورید (Powerade™)	یا (ginger ale)	مانند سیب، انگور
(زرد، نارنجی، و سبز رنگ مشکلی ندارد)	(نارنجی، زرد و سبز رنگ مشکلی ندارد)	نوشیدنی های سبک	نوشیدنی های سبک	مانند سیب، انگور
		لیمو، آب، و آب کوکونات	لیمو، آب، و آب کوکونات	سفید، کرنبری سفید، لیمو، آب، و آب کوکونات
				یا لیموناد



کارهایی که باید «1 روز قبل از آزمایش» انجام دهید در صفحه بعد ادامه دارد



ادامه از صفحه قبل: ۱ روز قبل از آزمایش خود

در جریان صبح

- در جریان صبح محلول آماده سازی روده چهار لیتری را توسط اضافه کردن آب تا به خطی که بر روی بوتل کشیده شده است مخلوط کنید.
- سروپوش را گذاشته و تکان بدھید تا جایی که تمام پودر حل شود.
- هیچگونه شکر یا طعم دهنده ای به محلول اضافه نکنید.
- در صورت تمایل آن را در یخچال قرار دهید. بعضی افراد نوشیدن به گونه سرد را راحت تر می دانند.

توجه

اگر که آزمایش شما در بعد از ظهر میباشد شما می توانید یک خوراکی سبک مانند یک تکه کوچک نان توست یا نان توست ملبا (Melba) 24 ساعت قبل از اینکه از شما خواسته شده است تا در کلینیک باشید میل کنید. به طور مثال، اگر به شما گفته شده است که ساعت 2 بعد از ظهر روز پنجشنبه حاضر باشید، می توانید یک میان و عده سبک در ساعت 2 بعد از ظهر چهارشنبه (روز قبل از آزمایش) بخورید. به هیچ وجه غذای جامد بین صبحانه تان و این خوراکی سبک میل نکنید بعد از اینکه خوراکی سبک را بخوردید هیچگونه غذای جامد تا به اینکه کولونوسکوپی انجام میشود میل نکنید.

در جریان روز

به خاطر داشته باشید که مقدار زیادی مایعات شفاف در جریان روز تا به وقت خواب بنوشید. این به شما کمک می کند تا هنگامی که محلول آماده سازی روده شروع به کار کرد، از کم آبی بدن خود جلوگیری کنید.

ساعت 8 شب

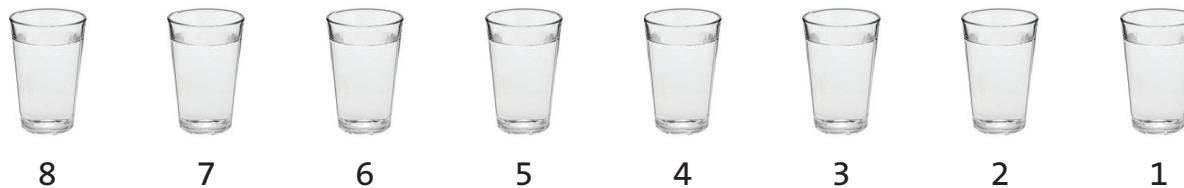
- دو لیتر (نصف بوتل) از محلول آماده سازی روده را در جریان دو ساعت بنوشید.
- یک گیلاس، تقریباً 250 میلی لیتر (8 اونس)، در هر 15 دقیقه بنوشید. قبل از ریختن هر پیاله بوتل را تکان دهید تا مطمئن شوید که به خوبی مخلوط می شود.
- شما ممکن است احساس کنید که اگر نمام گیلاس را زود بنوشید برای تان راحت تر خواهد بود.
- اگر بعد از نوشیدن مقدار زیادی مایعات سرد احساس لرز کردید، نوشیدن را متوقف نکنید. ممکن است بخواهید بعد از نوشیدن هر گیلاس محلول آماده سازی روده، چیزی گرم بنوشید، مانند چای یا آبگوشت. در صفحه 11 می توانید نکات بیشتری در مورد چگونگی آسان تر کردن نوشیدن آماده سازی روده پیدا کنید.
- مطمئن شوید زمانی که شروع به نوشیدن آماده سازی روده میکنید در نزدیکی یک تشناب قرار دارید. در عرض یک تا چهار ساعت، می توانید انتظار داشته باشید که اسهال زیاد یا غائط آبکی داشته باشید. شما احساس میکنید که به حالت اضطراری به تشناب نیاز دارید و از تشناب برای دفعات زیادی در ساعات زیادی استفاده میکنید.
- شما دو لیتر باقیمانده را فردای آن روز مینوشید.



برای پیگیری در خصوص محلول آماده سازی روده
ای که می نوشید به صفحه بعد مراجعه کنید

ادامه از صفحه قبل: ۱ روز قبل از آزمایش خود

با خط زدن هر گیلاس 250 میلی لیتری پس از نوشیدن، محلول آماده سازی روده را که ۱ روز قبل از آزمایش می نوشید پیگیری کنید.



هیچ چیزی نخورید. قهوه یا چای سیاه نخورید.

۱ روز قبل از آزمایش خود

دو لیتر باقیمانده از آماده سازی روده در جریان دو ساعت بنوشید. درست مانند شب قبل، یک گیلاس، تقریباً 250 میلی لیتر (هشت اونس) در هر ۱۵ دقیقه بنوشید. بسته به زمانی که باید برای آزمایش خود برسید، ممکن است مجبور شوید خلی زود بیدار شوید. برای مثال، اگر به شما گفته شده است که ساعت ۱۰ صبح برسید، شروع به نوشیدن محلول از ساعت ۵ صبح بکنید. بعضی مردم ممکن است بیدار شدن زود هنگام برای شان مشکل باشد. ولی این مهم است که زمان بندی درست را تعقیب کرده تا مطمئن شویم که روده شما به گونه خوبی تمیز میشود.

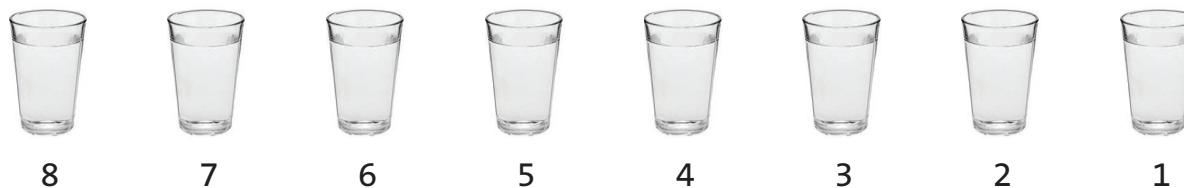
۵ ساعت قبل از
زمانی که به شما
کفته شده است تا در
کلینیک باشید

- اگر بعد از نوشیدن دو تاسه لیتر، غائط شل و آبکی دارید، به این معنی نیست که می توانید نوشیدن محلول را قطع کنید. ممکن است هنوز مدفع سخت در روده بزرگ شما موجود باشد. مهم است که مطمئن شوید تمام ۴ لیتر را می نوشید.
- اگر برای وقت ملاقات خود راه طولانی برای سفر دارید، مطمئن شوید که زمان کافی برای نوشیدن محلول آماده سازی روده خود دارید.

زمان مورد نیاز برای شروع نوشیدن محلول آماده سازی روده را بنویسید:

امروز در _____

محلول آماده سازی روده ای را که در روز آزمایش می نوشید، با خط زدن هر گیلاس بعد از نوشیدن آن، پیگیری کنید.



زمانی که شما نوشیدن تمام چهار لیتر را تمام میکنید، مدفوع شما باید به گونه آبکی باشد. مدفوع باید به رنگ زرد، مایع شفاف، شبیه به ادرار باشد. اگر که به این شکل نبود، با شماره تلفون «یک سوال پرسان کنی» که در صفحه اول آمده، تماس بگیرید. ممکن است که آنها به شما دستورالعمل های بیشتری بدهند.

مدفوع خود را بررسی کنید

- دو ساعت قبل از زمانی که به شما گفته شده در کلینیک باشید، نوشیدن را متوقف کنید.
- اگر مجبور هستید که کدام دوای تجویز شده را در جریان دو ساعت قبل از رسیدن به کلینیک مصرف کنید، می توانید آن را با یک جرعه آب مصرف کنید، مگر اینکه چیز دیگری به شما گفته شده باشد.

زمانی را که باید نوشیدن را متوقف کنید بنویسید:

امروز در _____

2 ساعت قبل از زمانی که به شما گفته شده است تا در کلینیک باشید

- لطفاً Alberta Healthcare Card و یک کارت شناسایی عکس دار مانند لاینس در بیرونی به همراه داشته باشید.
- هر گونه دوایی که به شما گفته شده است تا با خود داشته باشید مانند استنشاقی (inhaler) یا انسولین (insulin) را همراه خود بیاورید.
- هر گونه چیز های قیمتی مانند کارت، پیسه و جواهرات را در خانه بگذارید.

قبل از اینکه به کلینیک بروید

- لطفاً در زمانی که در صفحه اول این دستورالعمل نوشته شده است، در میز پذیرش حضور داشته باشید.
- از شما درباره نام و شماره تلفون کسی که شما را به خانه خواهد برد پرسان خواهد شد. از شما همچنین درباره آخرین باری که چیزی خورده یا نوشیده اید پرسان خواهد شد.
- باید پلان کنید که حدود 1.5 الی 3 ساعت در کلینیک باشید. در بعضی مواقع آزمایش ها به تعویق میافتد. صبر شما قابل قدردانی است؛ زیرا گاهی اوقات این تأخیرها غیرمنتظره می باشند.
- یک پرستار شما را به یک ساحه دیگر خواهد برد، جایی که شما لباس شفakhane را میپوشید. پرستار دوایی را که مصرف میکنید، هر گونه حساسیتی که دارد و تنفس، فشار خون، درجه حرارت و ضربان قلب شما را بررسی میکند.
- اگر شما کدام سوالی درباره کولونوسکوپی خود دارید، از داکتر یا پرستار خود قبل از انجام آزمایش پرسان کنید.

زمانی که برای کولونوسکوپی خود می آید

- یک سرم داخل وریدی (IV) در رگ دست یا بازوی شما کار گذاشته می شود. اگر که شما انتخاب کنید تا دوای آرامبخش استفاده کنید از طریق همان سرم به شما تزریق خواهد شد.
- کولونوسکوپی از طریق داکتر شما انجام خواهد شد و بین 20 تا 45 دقیقه را در بر خواهد گرفت.

- نتایج کولونوسکوپی شما پس از آزمایش با شما بررسی می شود. اگر پولیپ پیدا نشد به شما کفته می شود که چه زمانی آزمایش بعدی خود را انجام دهید.
- اگر پولیپ پیدا شد، مهم است که یک قرار ملاقات با داکتر خانواده خود داشته باشید تا نتایج را بررسی کنید و بدانید که چه پیگیری هایی لازم است.
- شما بعد از انجام آزمایش تان دستور العمل های بعد از کولونوسکوپی را دریافت خواهید کرد.
- اگر که شما مجبور بودید تا مصرف کدام دوا را قبل از انجام آزمایش متوقف کنید، داکتر یا پرستار به شما خواهد گفت که چه وقت شما میتوانید شروع به گرفتن دوباره آن دوا بکنید.

هر شخص که دوای آرامبخش دریافت میکند به عنوان شخص دارای اختلال تلقی میشود. به همین دلیل، فعالیت های زیادی است که شما نمیتوانید حداقل برای هشت ساعت انجام دهید. در این نکنید، الکول ننوشید، با ماشین آلات سنگین کار نکنید یا در فعالیت های خطرناک مشارکت نکنید. از تصمیم گیری های مهم یا امضای اسناد قانونی یا مالی پر هیز نکنید. اگر نیاز است تا از اطفال خود مرافت کنید، از یک شخص بزرگسال دیگر بخواهید که در کنار شما باشد.

بعد از کولونوسکوپی خود

اگر که به شما آرامبخش داده شده است

در خانه

- شما میتوانید که رژیم غذایی عادی خود را بعد از کولونوسکوپی شروع کنید.
- مطمئن شوید که استراحت میکنید و از هر گونه ورزش های سخت یا بالا پایین کردن اجسام سنگین پرهیز میکنید.
- روز بعد از آزمایش می توانید به روال معمول خود بازگردد.

اگر عرضه ای (مشکلی) ناشی از کولونوسکوپی خود دارد و خارج از استان یا کشور هستید، ممکن است تحت پوشش بیمه مسافرتی خود نباشد. اگر که این کدام نگرانی برای تان میباشد، لطفاً با ارائه دهنده بیمه سفرتان بررسی کنید یا در جریان دو هفته بعد از کولونوسکوپی تان از هر گونه سفر خودداری کنید.



پادداشت هایی درباره نوشیدن محلول آماده سازی روده چهار لیتری

محلول آماده سازی روده ممکن است که شور مزه یا تهوع آور باشد. ممکن است بهتر باشد که:

**نکاتی که به نوشیدن
آسان تر محلول
کمک میکند**

- محلول را به گونه ای بنوشید که از یک نی که در انتهای دهان تان قرار داده اید استفاده کنید.
 - یک چاکلت سفت رنگ روشن یا چوشیدنی، یا قرص منتول (menthol) را درست قبل یا درست بعد از نوشیدن محلول بچوشید. هیچ چیزی با رنگ سرخ، بنفش، یا آبی را نچوشید.
 - دهان خود را با آب یا دهان شویه بعد از نوشیدن محلول آبکش کنید یا دندان تان را مسواک بزنید.
 - مایعات با طعم های قوی، مانند پاورید (Powerade™) یا گاتورید (Gatorade™) بعد از نوشیدن محلول بچشید. هیچ چیزی با رنگ سرخ، بنفش، یا آبی را نتوشید.
 - بسیار مهم است که حتی اگر احساس دلبدی دارید، به نوشیدن محلول آماده سازی روده ادامه دهید. اگر احساس دلبدی دارید، این ممکن است به شما کمک کند:
 - محلول را آرام آرام بنوشید.
 - نوشیدن را برای مدت 30 دقیقه متوقف کنید تا احساس بهتری پیدا کنید و بعد دوباره به نوشیدن شروع کنید.
 - از نوشیدنی جینجر آله (ginger ale) استفاده کنید.
 - از دواهای ضد تهوع مانند تابلت های Gaviscon Nausea™ (Gravol™) یا Gravol™ استفاده کنید. شما می توانید آن را در دواخانه یا فروشگاه دوا خریداری کنید، اما ممکن است مجبور شوید آن را از داروساز بخواهید. لطفاً به دستور العمل های درون جعبه عمل کنید یا با دواساز خود صحبت کنید.
- اگر شما این پیشنهادات را انجام دادید و هیچونه احساس بهتری پیدا نکردید، با شماره تلفیون «یک سوال پرسان کنید» که در صفحه اول آمده به تماس شوید.

**عکس العمل های شدید
ممکن است اتفاق
بیافتد، اما این بسیار
نادر است**

با شماره 911 تماس بگیرید اگر که شما:

- استفراغ میکنید و استفراغ متوقف نمیشود
- احساس غش کردن دارید
- ورم یا کهیر دارید (دانه های سرخ رنگ خارش دار بر روی پوست تان)
- درد خیلی شدید در شکم تان دارید

برای گرفتن مشاوره از پرستار یا کسب معلومات صحی عمومی 7/24، با شماره ارتباط صحی 811 تماس بگیرید.

تمامی دستورالعمل ها را قبل از شروع آمادگی گرفتن برای آزمایش بخوانید

خلاصه

دوها	نوشیدن	خوردن	
صرف تابلیت های آهن یا مکمل های فیر دار را موقوف کنید مانند متاموسل (Metamucil™) یا بهنفایبر (Benefibre™)	بدون محدودیت	بدون محدودیت	5 روز قبل از آزمایش خود
	بدون محدودیت	 فقط غذاهایی با فیر پائین مصرف کنید: <ul style="list-style-type: none"> • ترکاری پخته شده (بدون دانه، پوست، یا پوسته) • کنسرво میوه جات (بدون دانه، پوست، یا پوسته) • نان سفید، پاستای سفید، و برنج سفید. • محصولات لینی • گوشت گوساله، مرغ، ماهی، گوشت خوک، تخم مرغ، توفو (tofu)، یا مسکه نرم مغزها نخوردید: مغز ها، جواری، پاپ کورن، دانه، جو، میوه های خام یا خشک، ترکاری خام، شامل بادمجان رومی، لوبيا، عدس و کینوا، نان گندم کامل یا نان با فیر بالا، پاستای گندم کامل یا غلات کامل، سیریل، یا فرنی.	4 روز قبل از آزمایش خود
	بدون محدودیت	همان غذای روز قبل	3 روز قبل از آزمایش خود
	بدون محدودیت	همان غذای روز قبل	2 روز قبل از آزمایش خود
در ساعت 8 شب 2 لیتر اولیه (نصف بوتل) از محلول آماده سازی روده را در جریان دو ساعت بنوشید. 1 گیلاس، تقریباً 250 میلی لیتر در هر 15 دقیقه بنوشید.	مایعات شفاف زیادی (صفحه 6 را ببینید) قبل و بعد از مصرف محلول آماده سازی روده تان بنوشید. مایعات سرخ، بنفش، یا آبی، محصولات از شیر یا جایگزین شیر، کالول، یا جایگزین های غذایی مانند بوست (Boost™) یا اینشور (Ensure™) را نتوشید.	قبل از ساعت 10 صبح یک صبحانه با فیر پائین مانند نان سفید ساده، جوس شفاف، چای یا قهوه بدون شیر یا جایگزین شیر میل کنید. بعد از میل صبحانه هیچگونه غذای جامد تا اینکه آزمایش تان انجام میشود میل نکنید. توجه: اگر که آزمایش شما در بعد از ظهر میباشد یادداشت صفحه 7 را ببینید.	1 روز قبل از آزمایش خود
5 ساعت قبل از زمانی که از شما خواسته شده است تا در کلینیک باشید 2 لیتر باقیمانده محلول آماده سازی روده را در جریان 2 ساعت بنوشید. 1 گیلاس، تقریباً 250 میلی لیتر در هر 15 دقیقه بنوشید، تا جایی که بوتل خلاص میشود	به خوردن تنها مایعات شفاف ادامه بدهد. قهوة یا چای سیاه نخوردید. نوشیدن هر چیزی را 2 ساعت قبل از زمانی که از شما خواسته شده است تا در کلینیک باشید متوقف کنید. اگر مجبور هستید که کدام دوای تجویز شده را در جریان دو ساعت قبل از رسیدن به کلینیک مصرف کنید، می توانید آن را با یک جرعه آب مصرف کنید، مگر اینکه چیز دیگری به شما گفته شده باشد.	هیچ چیزی نخوردید	روز آزمایش خود پلان داشته باشید که یک شخص بزرگسال با شما باشد تا شمارا بعد از آزمایش تان به خانه ببرد

کلینیک ها ممکن است از این صفحه برای پیوست کردن معلومات بیشتر مریض مانند نقشه ها استفاده کنند.

This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.