

# رهنمود پنج روزه 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:

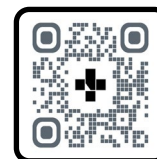
شماره تلفن کلینیک:

شماره تلفن «یک سؤال پرسان کنید»:

از پنج روز قبل شروع به آمادگی گرفتن کنید در:

(روز هفته، ماه، تاریخ و سال)

## لطفاً زودتر آماده شوید



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 ها را 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 میباشد: از سایت [myhealth.alberta.ca/colonoscopy](http://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 سؤال پرسان کنید» که در بالا آمده است به تماس 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 صحتی که دارید صحبت کنید. اگر که شما کدام دستگاه طبی مانند یک پامپ انسولین (insulin pump)، ضربان ساز (pacemaker)، دستگاه شوک (defibrillator)، اکسیژن خانگی (home oxygen)، دستگاه ایپنه 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 را نیز شامل کنید (مواد افیونی (opioids)، آرام بخش ها (tranquillizers) مانند والیوم (Valium™) و زاناکس (Xanax™)، ماری جوانا (marijuana) یا کدام دواهای بدون نسخه دیگر. مطمئن شوید که داکتر یا پرستار شما این لیست را میبینند.

## دواها



اکثر دواها میتوانند تا زمان آزمایش و در روز آزمایش تان نیز مصرف شوند اگر دواهای معمول را به صورت خوراکی مصرف می کنید، ممکن است نیاز به تنظیم زمان داشته باشید. 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.

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

**تابلیت های دیابت (Diabetic pills) و یا انسولین (insulin)، رقیق کننده های خون (blood thinners)، و انتی ترومبوتیک ها (antithrombotics)،** مانند کومادین (Coumadin™)، پلاویکس (Plavix™)، پراداکسا (Pradaxa™) و زارلتو (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 دوابی قبل از آزمایش دارید یا خیر.

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

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



- شما می توانید انتخاب کنید که آیا می خواهید دوابی آرامبخش مصرف کنید یا خیر. کولونوسکوپی می تواند بدون دوابی 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 دوابی آرامبخش دریافت میکنید، بعد از مصرف دوا ممکن نیاز باشد که حداقل **الی 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 باید به قسمتی که در آن آزمایش خود را انجام می دهید بیاید تا شما را تحویل بگیرد.** برای رسیدن به خانه خودتان درایو نکنید، یا سوار تکیسی یا بس نشوید.
- اگر که شما دوابی آرامبخش **نمیخواهید**، در روز آزمایش با داکتر یا پرستار صحبت کنید. در صورتی که در نهایت درخواست آرامبخش کردید تا راحت تر باشید، **پلان کنید که بعد از آزمایش، کسی شما را به خانه برساند.**

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



راننده شما باید \_\_\_\_\_ ساعت بعد از زمانی که به شما گفته شده بود برسید، 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 سؤال پرسان کنید» که در صفحه اول ذکر شده است، آزمایش خود را مجدداً پلان کنید یا اینکه آزمایش را بدون آرامبخش انجام دهید.

## آماده سازی روده

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.

اگر روده شما کاملاً پاک نیست، ممکن است توده هایی به نام پولیپ یا سائر 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 پروسه آماده سازی روده را انجام دهید.

نوشیدن مسهل آماده کننده روده باعث می شود غائط شل و آبکی (اسهال) زیادی داشته باشید. **حتماً 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 برسید 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 جایگزین 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:

- بوتاکس چهار لیتری از آماده سازی روده ای را که ارائه دهنده مراقبت صحتی تان به شما پیشنهاد میکند. برند های 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 سوپ 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 تشناب، از دستمال مرطوب طفل و یا کرم محافظ جلد استفاده کنید.

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

اگر که شما نیاز دارید تا یک وقت آزمایش دوباره تنظیم کنید، لطفاً با شماره تلفن «یک سؤال 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 پایین که مصرف آنها مناسب است:

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



### نخورید:

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

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

### قبل از ساعت 10 صبح

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

### بعد از صبحانه

- 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 بیایید 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 افتادن 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.

### لطفاً ننوشید

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

### مایعات شفافی که نوشیدن آنها برای شما مناسب است

آبگوشت یا سوپ های شفاف	دسر های جيله ای مانند ژلو (Jell-O™) یا آمپوه Popsicles™ (زرد، نارنجی، و سبز رنگ مشکلی ندارد)	نوشیدنی های ورزشی مانند گاتورید (Gatorade™) یا پاورید (Powerade™) (نارنجی، زرد و سبز رنگ مشکلی ندارند)	نوشیدنی های گازدار شفاف مانند جینجر آله (ginger ale) یا نوشدنی های سبک لیمو، آب، و آب کوکونات	جوس های میوه بدون پالپ (pulp-free) مانند سیب، انگور سفید، کرنبری سفید، یا لیموناد	چای یخ، چای یا قهوه بدون شیر یا جایگزین های شیر
------------------------	--	--	---	---	---



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



## ادامه از صفحه قبل: 1 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.
- سرپوش را گذاشته و تکان بدهید 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 وعده 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 خوردید 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 گلاس، 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 تمام گلاس 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 گلاس 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 اضطرابی 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: 1 روز قبل از آزمایش خود

با خط زدن هر گلیاس 250 میلی لیتری پس از نوشیدن، محلول آماده سازی روده را که 1 روز قبل از آزمایش می نوشید پیگیری کنید.



هیچ چیزی نخورید. قهوه یا چای سیاه نخورید.

## 1 روز قبل از آزمایش خود

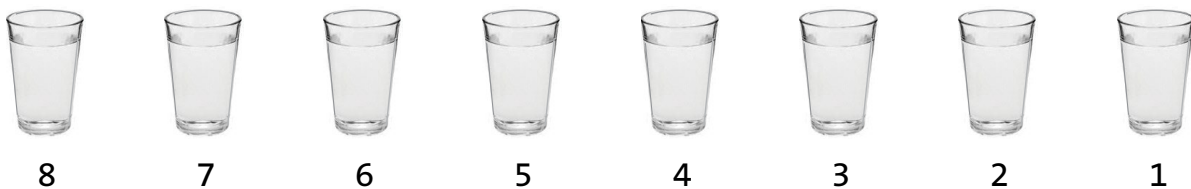
5 ساعت قبل از  
زمانی که به شما  
گفته شده است تا در  
کلینیک باشید

- دو لیتر باقیمانده از آماده سازی روده در جریان دو ساعت بنوشید. درست مانند شب قبل، یک گلیاس، تقریباً 250 میلی لیتر (هشت اونس) در هر 15 دقیقه بنوشید. بسته به زمانی که باید برای آزمایش خود برسید، ممکن است مجبور شوید خیلی زود بیدار شوید. برای مثال، اگر به شما گفته شده است که ساعت 10 صبح برسید، شروع به نوشیدن محلول از ساعت 5 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.
- اگر بعد از نوشیدن دو تا سه لیتر، غائط شل و آبیکی دارید، به این معنی نیست که می توانید نوشیدن محلول را قطع کنید. ممکن است هنوز مدفوع سخت در روده بزرگ شما موجود باشد. مهم است که مطمئن شوید تمام 4 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 گلیاس بعد از نوشیدن آن، پیگیری کنید.





زمانی که شما نوشیدن تمام چهار لیتر را تمام می‌کنید، مدفوع شما باید به گونه آبی 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 دستورالعمل‌های 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 دوی تجویز شده را در جریان دو ساعت قبل از رسیدن به کلینیک مصرف کنید، می‌توانید آن را با یک جرعه آب مصرف کنید، مگر اینکه چیز دیگری به شما گفته شده باشد.

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

زمانی را که باید نوشیدن را متوقف کنید بنویسید:

امروز در \_\_\_\_\_

- لطفاً Alberta Healthcare Card و یک کارت شناسایی عکس دار مانند لایسنس دریوری به همراه داشته باشید.
- هر گونه دوی که به شما گفته شده است تا با خود داشته باشید مانند استنشاقی (inhaler) یا انسولین (insulin) را همراه خود بیاورید.
- هر گونه چیزهای 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 آزمایش‌ها به تعویق می‌افتند. صبر شما قابل قدرانی است؛ زیرا گاهی اوقات این تاخیرها غیرمنتظره می‌باشند.
- یک پرستار شما را به یک ساحه دیگر خواهد برد، جایی که شما لباس شفاخانه را میپوشید. پرستار دوی را که مصرف می‌کنید، هر گونه حساسیتی که دارید 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 می‌آیید

- یک سرم داخل وریدی (IV) در رگ دست یا بازوی شما کار گذاشته می شود. اگر که شما انتخاب کنید تا دوی 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.

## بعد از کولونوسکوپی خود

- نتایج کولونوسکوپی شما پس از آزمایش با شما بررسی می شود. اگر پولیپ پیدا نشد به شما گفته 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 دستورالعمل 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 می توانید شروع به گرفتن دوباره آن دوا بکنید.

هر شخص که دوی 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. درایو نکنید، الکل 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 پرهیز کنید. اگر نیاز است تا از اطفال خود مراقبت کنید، از یک شخص بزرگسال دیگر بخواهید که در کنار شما باشد.

**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 بازگردید.

اگر عارضه ای (مشکلی) ناشی از کولونوسکوپی خود دارید و خارج از استان یا کشور هستید، ممکن است تحت پوشش بیمه مسافرتی خود نباشید. 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.



## یادداشت هایی درباره نوشیدن محلول آماده سازی روده چهار لیتری

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

- محلول آماده سازی روده ممکن است که شور مزه یا تهوع آور باشد. ممکن است بهتر باشد که:
- محلول را به گونه ای بنوشید که از یک لی 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 بچوشید. هیچ چیزی با رنگ سرخ، بنفش، یا آبی را ننوشید.
- 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 (Gravol)™ یا (Gaviscon Nausea™) 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 دستورالعمل های درون جعبه عمل کنید یا با دواساز خود صحبت کنید.
- اگر شما این پیشنهادات را انجام دادید و همچون احساس بهتری پیدا نکردید، با شماره تلفون «یک سؤال پرسیان 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 صحتی عمومی 24/7، با شماره ارتباط صحتی 811 تماس بگیرید.

خلاصه

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

خوردن	نوشیدن	دواها
بدون محدودیت	بدون محدودیت	مصرف تابلت های آهن یا مکمل های فیبر دار را موقت کنید مانند متاموسیل (Metamucil™) یا بهنهفایبر (Benefibre™)
فقط غذاهایی با فیبر پائین مصرف کنید:	بدون محدودیت	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ترکاری پخته شده (بدون دانه، پوست، یا پوسته)</li> <li>• کنسرو میوه جات (بدون دانه، پوست، یا پوسته)</li> <li>• نان سفید، پاستای سفید، و برنج سفید.</li> <li>• محصولات لبنی</li> <li>• گوشت گوساله، مرغ، ماهی، گوشت خوک، تخم مرغ، توفو (tofu)، یا مسکه نرم مغزها</li> </ul> <p><b>نخورید:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مغزها، جواری، پاپ کورن، دانه، جو، میوه های خام یا خشک، ترکاری خام، شامل بادمجان رومی، لوبیا، عدس و کینوا، نان گندم کامل یا نان با فیبر بالا، پاستای گندم کامل یا غلات کامل، سیریل، یا فرنی.</li> </ul>		
همان غذای روز قبل	بدون محدودیت	
همان غذای روز قبل	بدون محدودیت	
قبل از ساعت 10 صبح	مایعات شفاف زیادی (صفحه 6 را ببینید) قبل و بعد از مصرف محلول آماده سازی روده تان بنوشید.	در ساعت 8 شب 2 لیتر اولیه (نصف بوتل) از محلول آماده سازی روده را در جریان دو ساعت بنوشید.
یک صبحانه با فیبر پائین مانند نان سفید ساده، جوس شفاف، جای یا قهوه بدون شیر یا جایگزین شیر میل کنید. بعد از میل صبحانه هیچگونه غذای جامد تا اینکه آزمایش تان انجام میشود میل نکنید.	مایعات سرخ، بنفش، یا آبی، محصولات از شیر یا جایگزین شیر، الکل، یا جایگزین های غذایی مانند پوست (Boost™) یا اینشور (Ensure™) را ننوشید.	1 گیلاس، تقریباً 250 میلی لیتر در هر 15 دقیقه بنوشید.
<b>توجه:</b> اگر که آزمایش شما در بعد از ظهر میباشد یادداشت صفحه 7 را ببینید.		
هیچ چیزی نخورید	به خوردن تنها مایعات شفاف ادامه دهید. قهوه یا جای سیاه نخورید.	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.
	نوشیدن هر چیزی را 2 ساعت قبل از زمانی که از شما خواسته شده است تا در کلینیک باشید متوقف کنید.	1 گیلاس، تقریباً 250 میلی لیتر در هر 15 دقیقه بنوشید، تا جایی که بوتل خلاص میشود
	اگر مجبور هستید که کدام دوا 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.	

5 روز قبل از  
آزمایش خود

4 روز قبل از  
آزمایش خود

3 روز قبل از

2 روز قبل از

1 روز قبل از  
آزمایش خود

روز  
آزمایش خود

پلان داشته باشید که یک شخص بزرگسال با شما باشد تا شما را بعد از آزمایش تان به خانه ببرد