ПОДГОТОВКА К КОЛОНОСКОПИИ - ВАЖНЫЙ ЭТАП, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ УСПЕХ КАЧЕСТВЕННОЙ КОЛОНОСКОПИИ. ПОДГОТОВКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДВА ПРОСТЫХ ЭТАПА – ДИЕТА И ПРИЕМ СЛАБИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

**Рекомендации по питанию за 3 дня до обследования:**

**РАЗРЕШЕНО:**

**Продукты:**

* Молоко, сыр, сметана, сливочное масло, йогурт без добавок и наполнителей, кисломолочные продукты, яйца, мясо, птица и рыба нежирных сортов (в отварном, паровом или тушеном виде) хорошо проваренный белый рис (кроме плова), сахар, мед (не в сотах).

Разрешенные продукты не должны содержать мелкие косточки, зерна, семена, отруби!

**Жидкости:**

* Бульоны (прозрачные, процеженные), сок без мякоти, сладкий чай, безалкогольные неокрашенные напитки, вода

**ЗАПРЕЩЕНО:**

Продукты:

* Все хлебобулочные, мучные, макаронные изделия, овощи, картофель, зелень, грибы, морскую капусту, крупы, каши, бобовые, злаковые, орехи, семечки, кунжут, мак, зерна, отруби и другие семена, специи, жесткое мясо с хрящами, консервы, сосиски, любые колбасы, морепродукты, фрукты, ягоды, включая сухофрукты, варенье, джем, мармелад, желе, чипсы, бутерброды, шоколад любые другие продукты, не входящие в список разрешенных

Жидкости:

* Алкоголь, газированные напитки, кофе, компот, кисель.
* **Внимание!** За 5 дней необходимо исключить препараты, которые могут окрашивать кишку: препараты железа, висмута (Де-нол, Улькавис и др.), некоторые антибиотики и так далее.
* Если имеется склонность к запорам ( при отсутствии стула больше 3 суток), то нужно за неделю до исследования начать прием любых слабительных препаратов.
* Для подготовки к колоноскопии рекомендуется на выбор один из четырех препаратов: Мовипреп, Лавакол, Фортранс ( особенно рекомендуется пациентам с повышенной массой тела и при запорах) или Эзиклен (противопоказан при тяжелых нарушениях почек, печени и сердечно-сосудистой системы). Не используйте другие препараты или обязательно заранее предупредите врача о выборе других препаратов, это может повлиять на качество подготовки толстой кишки к исследованию.
* В раствор препарата для подготовки к исследованию для улучшения вкуса можно добавлять сок цитрусового без мякоти или мед. Также рекомендуется их пить охлажденными.
* Слабительные средства для подготовки принимаются только в раздельной дозировке: первый раз накануне вечером и второй раз утром перед колоноскопией (это нужно для хорошей очистки толстой кишки и облегчения приема всей необходимой дозы).
* Слабительный препарат ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно пить не торопясь, маленькими глотками. Если торопиться и пить быстро, то от слабительного может начаться тошнота.
* При соблюдении рекомендаций по приему слабительных, любой из предложенных препаратов подготавливает кишку одинаково хорошо.

**МОВИПРЕП:**

* **Первый приём - накануне вечером** (время приема: 18:00 – 20:00): 1 литр раствора + 0.5 литра прозрачной жидкости.
* Второй приём - в день колоноскопии (время приёма: 07:00-09:00, если процедура назначена на 12 (рассчитывается относительно времени вашей записи на процедуру): 1 литр раствора + 0.5 литра прозрачной жидкости.
* Время приема последней дозы препарата должно заканчиваться за 2-3 часа до колоноскопии и не превышать более 5часов.
* Для улучшения подготовки в утреннюю порцию слабительного рекомендуется добавить 10мл раствора пеногасителя - симетикона (жидкая эмульсия, а не капсулы!) – это такие препараты, как «Саб Симплекс», «Эспумизан» или «Боботик».

**ФОРТРАНС ИЛИ ЛАВАКОЛ:**

* Первый приём - накануне вечером (время приёма: 18:00 – 20:00): 2 литра (2 пакета) раствора Фортранса или 1.6 литра (8 пакетиков) Лавакола.
* Второй приём - в день колоноскопии (время приёма: 07:00-09:00, если процедура, например, назначена на 12:00 (рассчитывается относительно времени вашей записи на процедуру): 2 литра (2 пакета) раствора Фортранса или 1.4 литра (7 пакетиков) Лавакола.
* Время приема последней дозы препарата должно заканчиваться за 2-3 часа до колоноскопии и не превышать более 5 часов.
* Для улучшения подготовки в утреннюю порцию слабительного рекомендуется добавить 10мл раствора пеногасителя - симетикона (жидкая эмульсия, а не капсулы!) – это такие препараты, как «Саб Симплекс», «Эспумизан» или «Боботик».

**ЭЗИКЛЕН**:

* Накануне вечером: 0.5 литра препарата + 1 литр прозрачной жидкости.
* В день исследования: 0.5 литра препарата и 1 литр прозрачной жидкости
* Для улучшения подготовки в утреннюю порцию слабительного рекомендуется добавить 10мл раствора пеногасителя - симетикона (жидкая эмульсия, а не капсулы!) – это такие препараты, как «Саб Симплекс», «Эспумизан» или «Боботик».

Основное противопоказание к приёму слабительного - острая кишечная непроходимость.

**Дополнительные рекомендации:**

* Если Вы ежедневно принимаете жизненно важные медицинские препараты для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, то на время подготовки к эндоскопическому исследованию отменять их не нужно.
* Клизмы делать не нужно, это усиливает перистальтику толстой кишки и излишне травмирует слизистую оболочку кишки! Все это неблагоприятно влияет на ход колоноскопии. Чтобы хорошо подготовить толстую кишку к обследованию достаточно выпить весь объём слабительного.
* Во время приема слабительного ОБЯЗАТЕЛЬНО выполнять лёгкие физические нагрузки: ходьба, легкая гимнастика, наклоны в стороны. Нельзя сидеть или лежать, когда пьёте слабительное, так как эвакуация из желудка будет замедленной и может возникнуть тошнота. Также можно делать круговой массаж живота вокруг пупка по часовой стрелке. Это ускоряет прохождение слабительного по желудочно-кишечному тракту, тем самым способствует облегчению приёма препарата.