

Προετοιμασία για κολονοσκόπησή με το σκεύασμα PICOPREP

Το Picoprep χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του εντέρου ως προετοιμασία για ενδοσκοπικές επεμβάσεις. Ο καθαρισμός επιτυγχάνεται προκαλώντας υδαρείς κενώσεις. Είναι σημαντικό να έχετε ένα άδειο, καθαρό έντερο ώστε ο ενδοσκόπος να έχει καθαρή εικόνα.

- Μην πάρετε κανένα δισκίο σιδήρου για επτά ημέρες πριν από την εξέταση.
- Τα συμπληρώματα φυτικών ινών πρέπει να διακόπτονται τρεις ημέρες πριν από την εξέταση
- Τα φάρμακα κατά της διάρροιας (π.χ. Loperamide, Imodium, Lomotil, Codeine Phosphate) πρέπει να διακοπεί τρεις ημέρες πριν από την εξέταση.

Διατροφή

Η επιτυχία της κολονοσκόπησης εξαρτάται από το ότι το παχύ έντερο σας είναι εντελώς καθαρό. Δύο ημέρες πριν ξεκινήσετε την προετοιμασία με τα καθαρτικά, ακολουθήστε μια δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες: δηλαδή αποφύγετε τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, μαύρο ψωμί/φρυγανιές/παξιμάδια, ζυμαρικά ολικής άλεσης και δημητριακά πρωινού με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.

Τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε ίνες

Πρέπει να ακολουθήσετε μια δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες δύο ημέρες πριν από τη διαδικασία λήψης του παρασκευάσματος του εντέρου.

Αυτά είναι μερικά παραδείγματα τροφών με χαμηλή περιεκτικότητα σε ίνες:

- Λίπη (χρησιμοποιήστε με φειδώ), Βούτυρο, μαργαρίνη
- Αυγά: Βραστά, ποσέ, ομελέτα
- Δημητριακά: Τραγανά δημητριακά ρυζιού, νιφάδες καλαμποκιού (χωρίς πίτουρο ή ολικής αλέσεως)
- Τυρί, ανθότυρο, τυρί κότατζ, σάλτσα τυριού
- Πατάτες (χωρίς φλούδι-μόνο για τη σάρκα): βραστές, σε μορφή πουρέ και ψητές
- Ζυμαρικά: μακαρόνια, χυλοπίτες (όχι ολικής αλέσεως)
- Ρύζι: Σκέτο, βρασμένο λευκό ρύζι
- Κρέας/Ψάρι: κρέας άπαχο σε κιμά ή καλομαγειρεμένο τρυφερό, άπαχο μοσχαρίσιο κρέας, αρνί, ζαμπόν, μοσχάρι, χοιρινό, πουλερικά, ψάρι (όχι δέρμα), οστρακοειδή
- Σάλτσα: Χρησιμοποιώντας κύβους ζωμού (μπορεί να χρησιμοποιηθεί λευκό αλεύρι ή κορν φλάουρ για να πήξει)
- Ψωμί: Λευκό ψωμί/τοστ
- Σόγια και τόφου

- Ζάχαρη/γλυκαντικό: Λευκή ζάχαρη, καστανή ζάχαρη και γλυκαντικό
- Επιδόρπιο: Διαυγές ζελέ (μόνο πράσινο και κίτρινο, όχι κόκκινο ή φραγκοστάφυλο)
- Μαρμελάδα χωρίς κομμάτια φρούτου

Τρόφιμα που δεν επιτρέπονται:

- Όλα τα φρούτα και οι σαλάτες
- Όλα τα λαχανικά (εκτός από βραστές πατάτες ή πουρέ)
- Όλοι οι ξηροί καρποί και τα αποξηραμένα φρούτα
- Τρόφιμα ολικής αλέσεως, συμπεριλαμβανομένου μαύρου και πολύσπορου ψωμιού, καστανό ρύζι ή καστανά ζυμαρικά
- Πίτες και αρτοσκευάσματα που δυνητικά περιέχουν φυτικές ίνες ή σπόρους
- Σκληρά, ινώδη κρέατα/μπιφτέκια/λουκάνικα
- Δημητριακά, φακές, φασόλια και όσπρια
- Κουάκερ, δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες και πολύσπορα

Αφού αρχίσετε να λαμβάνετε το Picoprep, δεν μπορείτε να καταναλώσετε στερεά τροφή παρά μόνο μετά την κολονοσκόπηση. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορείτε να καταναλώνετε μόνο διαυγή υγρά (βλ. παρακάτω). Εφόσον το επιθυμείτε και μόλις είστε πλήρως ξύπνιοι μετά την κολονοσκόπηση μπορείτε να καταναλώσετε κάποιο τρόφιμο ή ποτό που θα έχετε φέρει μαζί σας.

Παραδείγματα διαυγών υγρών

- Νερό
- Αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά
- Τσάι/καφέ (μαύρο, χωρίς γάλα)
- Τσάι από βότανα
- Διαυγής σούπα (κονσομέ, στραγγιστή σούπα κοτόπουλου ή μοσχαριού)
- Ποτά από κύβους ζωμού/εκχυλίσματος κρέατος (όχι λαχανικών)

Λήψη Picoprep

Είναι σημαντικό να λάβετε και τις δύο δόσεις του φαρμάκου σύμφωνα με τις οδηγίες παρακάτω. Σας παρακαλούμε σημειώστε ότι οι χρόνοι ενδέχεται να διαφέρουν από εκείνους στο φυλλάδιο του προϊόντος. Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις διατροφικές συμβουλές που δίνονται παραπάνω.

Πρωινό Ραντεβού

Εάν έχετε ένα πρωινό ραντεβού, αρχίστε να παίρνετε το **Picoprep** την προηγούμενη ημέρα, ως εξής:

12-12.30 μ.μ. – Διαυγή υγρά μόνο. Καμία στερεή τροφή από αυτό το σημείο. Υγρό γεύμα (π.χ. κονσομέ, στραγγιστή σούπα κοτόπουλο, φιλτραρισμένοι χυμοί, χυμός μήλου, τσάι).

13:00 - Πίνετε πολλά υγρά (ένα μεγάλο ποτήρι νερό ή ένα μεγάλο φλιτζάνι τσάι ή καφέ).

2 μ.μ. – Διαλύστε το περιεχόμενο ενός φακελίσκου Picolax σε ένα φλιτζάνι ή ένα μεγάλο ποτήρι νερό (χωρητικότητας 200 ml). Ανακατέψτε για 2-3 λεπτά και μετά πιείτε το μείγμα σε μικρές γουλιές (σε όχι περισσότερο από 15 λεπτά). Αν το μείγμα γίνεται ζεστό, αφήστε το να κρυώσει αρκετά και μετά πιείτε το.

2-6 μ.μ. – Πίνετε πολλά υγρά κάθε ώρα. Στόχος για τουλάχιστον δύο λίτρα (περίπου 8 έως 10 ποτήρια) στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

6 μμ – Διαλύστε το δεύτερο φακελάκι **Picoprep** σε νερό και πιείτε όπως πριν.

7 μμ – Επιτρεπόμενο δείπνο : Σούπα όπως πριν ή διαυγή υγρά. Χωρίς στερεά τροφή. Συνεχίστε να πίνετε πολλά υγρά.

Το πρωί της εξέτασης σας

6-7 π.μ. - Συνεχίστε μόνο με διαυγή υγρά.

Απογευματινό ραντεβού

Εάν έχετε απογευματινό ραντεβού, ξεκινήστε να παίρνετε το Picoprep μια μέρα πριν, ως εξής:

Συνεχίστε να ακολουθείτε μια δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες μέχρι τις 4μμ.

4 μ.μ. - Διαυγή υγρά μόνο. Καμία στερεή τροφή από αυτό το σημείο. Πίνετε πολλά υγρά κάθε ώρα. Στοχεύστε σε τουλάχιστον δύο λίτρα (περίπου 8 με 10 ποτήρια) συνολικά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

6 μμ– Διαλύστε το περιεχόμενο ενός φακελίσκου Picoprep σε ένα φλιτζάνι ή ένα μεγάλο ποτήρι νερό (200 ml). Ανακατέψτε για 2 - 3 λεπτά και στη συνέχεια πιείτε το μείγμα σε μικρές γουλιές (σε όχι περισσότερο από 15 λεπτά). Αν το μείγμα γίνεται ζεστό, αφήστε το να κρυώσει αρκετά και μετά πιείτε.

7-8 μ.μ. - Επιτρεπόμενο Δείπνο: Διαυγής σούπα (στραγγισμένη). Χωρίς στερεά τροφή. Συνεχίστε να πίνετε υγρά. Πίνετε τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό (διαυγές υγρό) κάθε ώρα όσο είσαστε ξύπνιος/-ια. Αποφυγή αλκοολούχων ποτών.

Το πρωί της εξέτασης σας

7-8 π.μ. - Διαλύστε το δεύτερο φακελάκι Picoprep σε νερό και πιείτε όπως πριν

8 π.μ. – Πίνετε πολλά υγρά μέχρι δύο ώρες προ του ραντεβού.

Όχι στερεά τροφή μέχρι πριν το ραντεβού σας.