Þú átt tíma í ristilspeglun

daginn / kl , hjá Tryggva Stefánssyni

Í Klínikinni, Ármúla 9, 108 Reykjavík. Sími 5197000

**Leiðbeiningar um undirbúning fyrir ristilspeglun með PICOPREP / CITRAFLEET (fæst án lyfseðils í apóteki).**

* Vinsamlegast athugið. Fara eftir **okkar** leiðbeiningum (sjá neðar), en **ekki** samkvæmt fylgiseðli lyfsins.
* Flestir fá lyfjaforgjöf fyrir rannsóknina og má þá ekki aka bíl eða stýra tækjabúnaði í 4-6 klst. eftir speglun.
* Gott er að kynna sér fræðslumyndband um ristilspeglun á internetinu. Fara inn á youtube.com og skrifa ”Ristilspeglun'' og þá opnast myndbandið.

|  |
| --- |
|  |
| **Í eina viku fyrir rannsókn** | Forðast skal neyslu á mjög grófum trefjum og fræjum (t.d.neyslu á heilkornabrauði). Ef þú notar járntöflur skal gera hlé á notkun þeirra. Ef þú tekur blóðþynnandi lyf s.s. Kóvar, Plavix, Xarelto, Eliquis, Grepid eða Pradaxa er stundum ráðlagt að gera hlé á inntöku lyfjanna, en einungis í samráði við lækni. Öll önnur lyf áttu að taka eins og venjulega. |
| **Tveim dögum fyrir rannsóknina****21/5** | Fljótandi tært fæði. Drekktu a.m.k. 2 ltr. yfir sólarhringinn* **Mikilvægt er að drekka vökva sem inniheldur sykur og sölt. Ekki innbyrða eingöngu vatn.**
 |
| **Daginn fyrir rannsóknina****22/5** | Áfram tært fljótandi fæði.* **Klukkan 18.00**: **Taktu fyrsta PICOPREP/CITRAFLEET bréfið**
* **Drekktu a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva næstu 2 klst**
* **Það getur tekið lyfið allt að 1-6 klst. að virka eftir að þú tekur fyrri skammtinn.**
 |
| **Sama dag og rannsóknin fer fram****23/5** | * **5 klst. fyrir speglun** : **Tekur þú seinni skammtinn af Picoprep/Citrofleet.**
* **Drekktu a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva næstu 2 klst.**
* **Muna að drekka ekki eingöngu vatn**.

Áfram tært fljótandi fæði þar til 2 klst. fyrir rannsókn, síðan FASTANDI. Athugið, að ef fyrirhugað er að framkvæma einnig magaspeglun þarf að fasta í 3 klst. |
| **Framhald á bakhlið** $\rightarrow $ |

**Svona er Picoprep** **tekið:**



**1.** Taktu glas með 150 ml af köldu vatni.

**2.** Helltu duftinu úr einu bréfi í vatnið.\*

**3.** Hrærðu í blöndunni í 2 – 3 mínútur. Þegar blandan hættir að

 Freyða er hún tilbúin. Blandan mun vera ógegnsæ/beinhvít.

 Drekktu nú blönduna, helst innan 15 mínútna.

**4.** **Drekkið a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva eftir hvort bréf.**

1–6 klst. eftir að þú hefur tekið lyfið fer það að virka, því er nauðsynlegt að vera nálægt salerni.

Áður en blandan er drukkin, er gott að fyrirbyggja óþægindi við endaþarm og nota vatnsfráhrindandi krem, s.s. Vaselin, A+D krem eða júgursmyrsli.

**Mikilvægt er að drekka mjög vel af vökva allan undirbúningstímann og að hreyfa sig vel.**

Mikilvægt er að drekka ekki eingöngu vatn og gæta þess að borða einnig sykur og sölt. Athugið að ekki má neyta mjólkurvara. Einnig skal forðast litsterka safa eins og rauðrófusafa og einnig litsterka orkudrykki

**Dæmi um tært fljótandi fæði:**

* Síaðar, tærar ávaxta-og grænmetissúpur. Tilvalið að nota súputeninga og tærar pakkasúpur.
* Síuð kjötsúpa
* Ávaxtasafar án aldinkjöts.
* Gosdrykkir (ekki sykurlausa því líkaminn þarf á orku að halda).
* Tæra orkudrykki.
* Te og svart kaffi, gjarnan með sykri eða hunangi (án mjólkur)
* Frostpinnar án súkkulaðis.
* Pilsner, malt
* Það má vera með tyggjó og einnig sjúga brjóstsykur

NB:

Ef þú þjáist af hægðatregðu eða mjög breytilegum hægðavenjum vinsamlegast leitaðu frekari leiðbeininga hjá starfsfólki okkar.

Niðurstöður rannsókna eins og vefjagreiningar verða sendar á Heilsuveru.

Gangi þér vel.

Kveðja,

Tryggvi Stefánsson