

## الاستعداد لإجراء عملية تنظيف المعدة و فحص القولون بالمنظار مع تفريغ القولون من المواد الصلبة

من أجل إجراء الفحص، يجب تنظيف (تليين) الأمعاء تمامًا. و يجب تجنب تناول بعض الأطعمة قبل إجراء الفحص بمدة 7 أيام، حيث أنها قد تبقى في الأمعاء لصعوبة هضمها و تجعل عملية التنظيف صعبة أو مستحيلة.

لذلك، قبل عملية التنظيف بمدة سبعة أيام، تجنب تناول ما يلي:

- أفراس الحديد
- عوامل زيادة الكتلة؛ مثل إنولاكسول، و لونيلاكس
- المكسرات والبذور (مثل بذور الكتان، و بذور القطن، و بذور النشيا، و بذور دوار الشمس).
- الموسلي، و حبوب الإفطار، و خبز الحبوب الكاملة.
- معكرونة الحبوب الكاملة، و أرز الحبوب الكاملة، و البرغل، و الكينوا
- الطعام صعب الهضم مثل الفطر و البصل و الذرة و الفلفل.
- الخضروات التي تحتوي على ألياف (الهليون، و الراوند) و الطعام النيئ. و كذلك الفاصوليا و العدس.
- قشر الفاكهة و الحبوب. القشرة التي تغطي الفاكهة الحمضية.
- التوت (مثل: عنب الثور، و التوت البري، و التوت الأزرق). عصائر الفاكهة ذات الألوان القوية مثل العصائر الضاربة إلى الحمرة، و حساء التوت.

إذا كنت تعاني من مشاكل الإمساك:

يوصى بتناول جرعة من لاكتوز أو موفيكول، المتاحين للشراء بدون وصفة طبية في الصيدليات، قبل 3 أيام على الأقل من بدء التليين.

و إذا كنت تستخدم أيًا منهما بالفعل، فاستمر في استخدامه

### اليوم السابق للفحص

الإفطار المعتاد، ثم تناول سوائل فقط. بعد الساعة 13:00 ظهرًا، يمكنك تناول مشروبات منعشة فقط بدون ألوان (عصير، صودا، ماء بالعلس الأبيض، مشروبات طاقة غير محفوظة، عصائر بدون لب، قهوة بدون حليب).

تتم إذابة كل كيس من الملين (لكسبون) في 5 مل ماء ويُخلط جيدًا حتى يذوب المسحوق ثم تُضاف 5 مل ماء أخرى. هذا يعني ، تتم إذابة كل كيس في لتر ماء كامل.

يجب أن تتبّع هذه الإرشادات، و ليست الإرشادات المدونة على العلبة سيكون من السهل تناول المحلول إذا كان معتدل و ليس باردًا. قم بمصّ قرصة للحلق لكي يكون الذوق أحسن.

إذا كنت ستخضع لعملية التنظيف بعد الساعة 10:00، فعليك تناول الملين كما يلي:

- 3 لترات بين الساعة 16:00 و 19:00 في اليوم السابق لعملية التنظيف
- لتر واحد من 4 إلى 5 مرات قبل الموعد في يوم عملية التنظيف

إذا كنت ستخضع لعملية التنظيف بعد الساعة 10:00، فعليك تناول الملين كما يلي:

- 2 لتر بين الساعة 16:00 و 18:00 في اليوم السابق لعملية التنظيف
- 2 لتر من 4 إلى 5 مرات قبل حجز الموعد في يوم التنظيف

بعد تناول جميع أكياس الملين، يمكنك الاستمرار في تناول المشروبات الجاهزة\* حتى ساعتين قبل الفحص. وبعد ذلك، يجب أن تتوقف عن تناول أي طعام أو مشروب، أو مضغ العلكة، أو تناول أفراس المص أو غيرها.