

ПАМЯТКА: «Чистый кишечник — точный диагноз»

ВВЕДЕНИЕ

Само слово «колоноскопия» часто вызывает холодок по спине, но давайте снимем завесу тайны и страха. Вы увидите, что в современной медицине всё устроено ради вашего комфорта и безопасности!

Что же такое колоноскопия?

Если коротко, это золотой стандарт диагностики кишечника. Во время процедуры мы используем тонкий, очень гибкий эндоскоп. Крошечная камера на его конце передает многократно увеличенное изображение на монитор. Это позволяет врачу детально осмотреть каждый миллиметр слизистой толстой кишки, найти причину ваших жалоб и — самое главное — обнаружить и сразу, безболезненно удалить мельчайшие полипы, предотвращая развитие серьезных заболеваний в будущем.

Почему процедуру лучше делать «во сне»?

Во всем мире стандартом считается проведение колоноскопии под внутривенной седацией (медикаментозным сном). Кишечник имеет изгибы, и прохождение аппарата через них может вызывать спазмы, дискомфорт и даже боль.

Когда вы спите:

- Вы не испытываете ни малейшей боли, страха или стеснения
- Ваш кишечник расслаблен, что делает процедуру безопаснее
- Врач может работать максимально тщательно, не торопясь и не переживая, что причиняет вам боль. Это напрямую влияет на качество осмотра!

¶ Седация — это НЕ хирургический наркоз!

Это самый частый страх, который пациенты озвучивают на приемах. Давайте расставим все точки над «і». Внутривенная седация кардинально отличается от тяжелого наркоза, который дают при больших операциях:

1. Вы дышите сами. При седации не используются трубки для дыхания (аппараты ИВЛ). Ваш организм работает в режиме обычного, просто очень крепкого физиологического сна.

2. Легкие препараты. Используется современный препарат ультракороткого действия. Он действует ровно столько, сколько идет процедура (около 20-30 минут).

3. Легкое пробуждение. Как только подача препарата прекращается, вы просыпаетесь буквально за пару минут. Нет ощущения «тяжелой головы», тошноты или галлюцинаций. Вы чувствуете себя так, будто просто сладко вздремнули днем!

4. Быстрое возвращение к жизни. Уже через 30-40 минут после пробуждения вы

сможете выпить чашечку сладкого чая, одеться и отправиться по своим делам (единственное ограничение — не садиться за руль в этот день).

Всё время, пока вы спите, рядом находится врач-анестезиолог, который непрерывно контролирует ваш пульс, давление и уровень кислорода. Вы в абсолютной безопасности.

1 ЭТАП 1. ДИЕТА

(За 3 дня до процедуры)

Начинаем «Бесплаковую диету». Наша задача — убрать из меню всё, что долго переваривается и создает объем кала.

✗ СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО:

- Любые овощи и фрукты (свежие, вареные, сушеные). Никаких салатов, яблок, капусты!
- Ягоды с косточками (малина, смородина, киви, виноград) — косточки забивают эндоскоп!
- Хлеб: черный, зерновой, с отрубями, семечками.
- Крупы: перловка, фасоль, горох, чечевица, орехи, грибы.
- Лекарства: препараты ЖЕЛЕЗА и Активированный уголь (отменить за 5 дней — они красят стул в черный).

✓ МОЖНО И НУЖНО:

- Белок: мясо (курица, индейка, говядина), рыба (любая), яйца
- Молочное: сыр, творог, йогурт (без добавок), кефир, масло.
- Углеводы: белый рис (хорошо разваренный), макароны, белый хлеб (без корочки), сухари, печенье (без мака!), манка.
- Напитки: чай, кофе (без молока), прозрачные соки (яблочный без мякоти), бульоны.
- Сладкое: мед, сахар, желе, леденцы (прозрачные).

1 ЭТАП 2. НАКАНУНЕ ПРОЦЕДУРЫ

(День перед осмотром)

Завтрак: Легкий (яйцо, сыр, чай).

Обед (до 13:00–15:00): Легкий бульон, отварная грудка или рис.

УЖИНА — НЕТ! 🚫 После 15:00 твердую пищу не едим. Только прозрачные жидкости (вода, чай, бульон, сок без мякоти) — сколько хотите.

День накануне исследования.

Правильный режим питания в эти 24 часа — залог того, что вам будет легко пить раствор. Давайте пошагово разберем, как должен выглядеть ваш день накануне колоноскопии. Сохраняйте этот простой и понятный тайминг! ⌚

🕒 Утро: Легкий завтрак (до 09:00 - 10:00)

Завтрак должен быть сытным, но максимально легким для усвоения, без грамма клетчатки.

Что можно: Отварное яйцо (или легкий омлет без овощей и молока), кусочек

белого хлеба со сливочным маслом, ломтик нежирного сыра. Можно съесть порцию белого риса или макарон из мягких сортов пшеницы.

Что пьем: Чай или кофе (строго **БЕЗ** молока и сливок!), прозрачный яблочный сок без мякоти, простую воду.

День: только жидкий обед (до 13:00 - 14:00)

Это ваш последний прием пищи. После этого времени **любая твердая пища категорически запрещена** до самого окончания колоноскопии!

Что можно: только прозрачный мясной бульон (куриный, говяжий или рыбный).

Важно: бульон должен быть процеженным. В нем не должно быть кусочков мяса, овощей, зелени, лапши или риса. Просто чистый, прозрачный, наваристый бульон, который придаст вам сил.

Что пьем: Прозрачные соки (яблоко, белый виноград), некрепкий чай, воду.

Вечер: Старт подготовки (с 16:00 - 18:00)

Твердая пища полностью исключена. Ощущение легкого голода — это нормально, воспринимайте этот период как полезный детокс для вашего организма.

Что делаем: начинаем пить выбранный препарат (Фортранс, Лавакол, Эзиклен или Пикопреп) по схеме

Что пьем, если хочется есть: если чувство голода доставляет дискомфорт, можно выпить кружку теплого сладкого чая, прозрачного яблочного сока или того же процеженного мясного бульона. Сладкие прозрачные жидкости отлично поддерживают уровень глюкозы и снимают слабость!

Золотое правило прозрачности:

Все жидкости, которые вы пьете во второй половине дня, должны быть прозрачными. Главный тест: *если вы нальете жидкость в прозрачный стакан, вы должны легко прочитать через нее текст в газете или книге*. Никаких красных, фиолетовых (вишневых, гранатовых) соков — они могут окрасить слизистую и симитировать воспаление!

ЭТАП 3. ПРИЕМ ПРЕПАРАТА

(Очищение)

Препараты для подготовки: Лавакол / Эзиклен / Фортранс / Пикопреп
(необходимо выбрать один из препаратов для очищения)

ФОРТРАНС

Фортранс — это настоящая классика и «золотой стандарт» очищения кишечника. Да, объем жидкости большой (стандартно 4 литра), но именно он дает ту самую идеальную чистоту слизистой. Главное правило безопасной и эффективной подготовки: **прием любой жидкости (включая препарат) должен быть полностью закончен за 3–4 часа до начала процедуры!** Это критически важно, особенно если вы выбрали колоноскопию «во сне» (под седацией), чтобы желудок был абсолютно пустым.

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП (накануне вечером)	 2-й ЭТАП (В день процедуры)	Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
09:00	18:00 – 20:00	03:00 – 05:00	Строго до 05:00
10:00	18:00 – 20:00	04:00 – 06:00	Строго до 06:00
11:00	19:00 – 21:00	05:00 – 07:00	Строго до 07:00
12:00	19:00 – 21:00	06:00 – 08:00	Строго до 08:00
13:00	20:00 – 22:00	07:00 – 09:00	Строго до 09:00
14:00	20:00 – 22:00	08:00 – 10:00	Строго до 10:00
15:00	20:00 – 22:00	09:00 – 11:00	Строго до 11:00
16:00 и позже	<i>Вечером не пьем, спим!</i>	08:00 – 12:00 (все 4 литра)	Строго до 12:00

ЛАВАКОЛ

Вечером накануне вы выпиваете 10 пакетиков (2 литра), а утром в день исследования — оставшиеся 5 пакетиков (1 литр). Пьем по одному стакану (200 мл) каждые 15-20 минут.

И главное правило остается неизменным: прием лавакола и любой другой жидкости должен быть полностью завершен строго за 4 часа до процедуры, чтобы медикаментозный сон прошел абсолютно безопасно!

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП: 10 пакетиков (Накануне вечером)	 2-й ЭТАП: 5 пакетиков (В день процедуры)	Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
09:00	18:00 – 20:00	04:00 – 05:00	Строго до 05:00
10:00	18:00 – 20:00	05:00 – 06:00	Строго до 06:00
11:00	19:00 – 21:00	06:00 – 07:00	Строго до 07:00
12:00	19:00 – 21:00	07:00 – 08:00	Строго до 08:00
13:00	20:00 – 22:00	08:00 – 09:00	Строго до 09:00
14:00	20:00 – 22:00	09:00 – 10:00	Строго до 10:00

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП: 10 пакетиков (Накануне вечером)	 2-й ЭТАП: 5 пакетиков (В день процедуры)	Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
15:00	20:00 – 22:00	10:00 – 11:00	Строго до 11:00
16:00 и позже	<i>Вечером не пьем, спим!</i>	09:00 – 12:00 (все 15 пак.)	Строго до 12:00

 **Напоминаем:** В самый последний стакан утренней порции обязательно добавляем жидкий пеногаситель (например, 1/4 флакона эмульсии Эспумизан L).

ЭЗИКЛЕН

Мы рекомендуем золотой стандарт — двухэтапную схему. Каждый этап выглядит так: содержимое 1 флакона выливаем в мерный стаканчик (идет в комплекте), доливаем водой до метки 0,5 л и пьем в течение 30-60 минут. Затем, в течение следующего часа, не спеша выпиваем 1 литр чистой воды.

Не забываем наше главное правило: прием абсолютно любой жидкости должен быть завершен строго за 4 часа до процедуры, чтобы исследование в медикаментозном сне прошло идеально безопасно!

Важное правило: Эзиклен работает за счет того, что «тянет» воду. Поэтому после каждых 0,5 литра лекарства вы **обязательно** должны выпить 1 литр простой прозрачной воды! Итоговый объем жидкости всё равно составит около 3 литров, но 2 из них — это просто привычная вам вода

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП: 1 флакон + 1л воды (Накануне вечером)	 2-й ЭТАП: 1 флакон + 1л воды (В день процедуры)	 Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
09:00	18:00 – 20:00	03:00 – 05:00	Строго до 05:00
10:00	18:00 – 20:00	04:00 – 06:00	Строго до 06:00
11:00	19:00 – 21:00	05:00 – 07:00	Строго до 07:00
12:00	19:00 – 21:00	06:00 – 08:00	Строго до 08:00
13:00	20:00 – 22:00	07:00 – 09:00	Строго до 09:00
14:00	20:00 – 22:00	08:00 – 10:00	Строго до 10:00
15:00	20:00 – 22:00	09:00 – 11:00	Строго до 11:00

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП: 1 флакон + 1л воды (Накануне вечером)	 2-й ЭТАП: 1 флакон + 1л воды (В день процедуры)	 Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
16:00 и позже	<i>Вечером не пьем, спим!</i>	08:00 – 12:00 (оба этапа один за другим)	Строго до 12:00

 **Напоминаем:** Жидкий пеногаситель (например, 1/4 флакона эмульсии Эспумизан L) мы добавляем в самый последний стакан вашей простой воды

ПИКОПРЕП

Критически важное правило: пикопреп работает по принципу осмоса — он не содержит воду сам, а вытягивает ее в просвет кишки. Поэтому после каждого стаканчика лекарства вы **ОБЯЗАНЫ** выпить от 1,5 до 2 литров любой разрешенной прозрачной жидкости (простая вода, некрепкий чай, прозрачный яблочный сок, процеженный мясной бульон). Если этого не сделать, препарат просто не сработает должным образом, а кишечник не очистится.

Мы рекомендуем **двухэтапную схему**. Самое главное: **прием любой жидкости должен быть завершен строго за 4 часа до процедуры**, чтобы ваш медикаментозный сон («во сне») прошел идеально и абсолютно безопасно!

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП: 150 мл препарата + 1,5-2л жидкости (Накануне)	 2-й ЭТАП: 150 мл препарата + 1,5-2л жидкости (В день процедуры)	 Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
09:00	17:00 – 19:00	03:00 – 05:00	Строго до 05:00
10:00	17:00 – 19:00	04:00 – 06:00	Строго до 06:00
11:00	18:00 – 20:00	05:00 – 07:00	Строго до 07:00
12:00	18:00 – 20:00	06:00 – 08:00	Строго до 08:00
13:00	19:00 – 21:00	07:00 – 09:00	Строго до 09:00
14:00	19:00 – 21:00	08:00 – 10:00	Строго до 10:00
15:00	19:00 – 21:00	09:00 – 11:00	Строго до 11:00

 Время вашей колоноскопии	 1-й ЭТАП: 150 мл препарата + 1,5-2л жидкости (Накануне)	 2-й ЭТАП: 150 мл препарата + 1,5-2л жидкости (В день процедуры)	 Прием жидкости ОКОНЧЕН (Последний стакан + пеногаситель)
16:00 и позже	<i>Вечером не пьем, спим!</i>	08:00 – 12:00 (оба этапа один за другим)	Строго до 12:00

 *Напоминаем: Жидкий пеногаситель (например, 1/4 флакона эмульсии Эспумизан L) мы добавляем в самый последний стакан вашей прозрачной жидкости*

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ: СИМЕТИКОН (Эспумизан) (Почему его нужно пить обязательно?)

Препараты для очистки кишечника вызывают ПЕНУ (как мыльный пузырь). Из-за этой пены врач может не увидеть мелкие полипы (1-2 мм). Чтобы "сдуть" пузыри, мы добавляем пеногаситель (Симетикон).

КАК ПИТЬ:

- Купите жидкий Эспумизан L (эмульсия) или Боботик (капли).
- Схема: Добавьте 15–20 мл (примерно 1/2 флакона) эмульсии прямо в ПОСЛЕДНИЙ стакан раствора для очистки кишечника.
- Результат: идеально чистая слизистая без пузырей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- **Охладите раствор:** теплый пить противно, поставьте в холодильник.
- **Лимон:** можно лизать дольку лимона или апельсина после каждого стакана.
- **Соломинка:** пейте через трубочку (на корень языка), чтобы меньше чувствовать вкус.
- **Движение:** не лежите! Ходите по квартире, делайте наклоны, приседания — вода быстрее пройдет в кишечник.
- **Защита:** Смажьте анус жирным (детским) кремом или маслом ДО начала диареи, чтобы не было раздражения от частого стула.

ЧЕМ ЧИСТИТЬСЯ? (Выбираем препарат под себя)

Все препараты работают, но имеют разный вкус и объем

1. ПИКОПРЕП

- **ОБЪЕМ:** 2 литра. Остальное — любая разрешенная жидкость (вода, чай, сок) по вкусу.

- **ВКУС:** Апельсиновый шипучий напиток (как фанта).

2. ЭЗИКЛЕН

- **ОБЪЕМ:** 3 литра
- **ВКУС:** Специфический (ягодно-миндальный ароматизатор, приторно-сладкий).
- *Совет:* из-за приторности некоторых может **подташнивать**. Лучше пить охлажденным и через трубочку.
-

3. ФОРТРАНС

- **ОБЪЕМ:** 4 ЛИТРА
- **ВКУС:** Солоновато-сладкий
- *Совет:* Добавьте сок лимона или грейпфрута в каждый стакан — будет легче!

4. ЛАВАКОЛ

- **ОБЪЕМ:** 3-4 литра (15 пакетиков).
- **ВКУС:** Соленая минералка.