**Подготовка пациента к колоноскопии**

**(эндоскопическое исследование толстой кишки)**

***Колоноскопия*** – это визуальное исследование высоко расположенных участков толстой кишки.

1) Подготовка к колоноскопии кишечника начинается с 3-5 дневной бесшлаковой диеты.

В неё входят низкокалорийные продукты, из которых легко приготовить вкусные блюда.

***Можно есть:*** мясо птицы, нежирную говядину, телятину, крольчатину, рыбу; кисломолочные продукты; ненаваристые бульоны и супы; каши из гречки, риса; нежирный сыр, творог; белый хлеб из муки грубого помола, галетное печенье; несладкий зелёный чай (можно употреблять в день одну ложку мёда); разбавленный фруктовый сок, компот.

***Необходимо исключить*** продукты, образующие шлаки и газы. Образуют большое количество каловых масс и способствуют процессу брожения: паприка, листья салата, лук, сырая капуста, морковь, свекла; каши из перловки, пшена; фасоль, горох; орехи, изюм, сухофрукты; крыжовник, малина; бананы, апельсины, виноград, яблоки, мандарины, персики, абрикосы; чёрный хлеб; конфеты, шоколад; газированные напитки, молоко, кофе.

***Примерное меню:***

*За три дня до обследования*

Завтрак: рисовая каша, стакан чая. Второй завтрак: стакан обезжиренного кефира.

Обед: овощной суп, компот.

Полдник: кусочек нежирного сыра. Ужин: отварная рыба с рисом, чай.

*За два дня до обследования*

Завтрак: обезжиренный творог или запеканка.

Второй завтрак: Стакан чая и 2-3 крекера. Обед: стакан бульона с кусочком мяса, капуста на пару.

Полдник: стакан ряженки.

Ужин: гречневая каша, чай.

*За день до процедуры* рекомендован последний приём пищи **не позднее 14 часов.**

2) В течение 2 дней до исследования принимать слабительные средства по назначению врача.

3) Вечером, накануне исследования сделать две очистительные клизмы с интервалом 1-1,5.

4) Утром, натощак, в день исследования сделать очистительную клизму за 4 и 2 часа до исследования.

**Что считается нормой при колоноскопии?**

Врач оценивает состояние вашего кишечника по нескольким параметрам:

* по окраске: в норме слизистые окрашены в бледно-розовые или немного желтоватые оттенки.
* по блеску - он должен присутствовать;
* по структуре поверхности – не должно быть бугров, язв и прочего;
* по сосудистому рисунку - он должен располагаться равномерно;
* на слизистой должны быть небольшие наложения слизи – светлые, без крови или гноя.

**Что нужно делать после процедуры?**

В зависимости от вида анестезии пациент после колоноскопии кишечника еще некоторое время может оставаться под наблюдением врача.  
Если применялось местное обезболивание, то уже через полчаса вас отправят домой и разрешат кушать и пить (но с оговорками). Если процедуру проводили под наркозом, то вам придется отказаться от вождения и управления механизмами на 6-8 часов.

Бывает, что у человека после завершения колоноскопии сохраняется вздутие кишечника – в него ведь закачивали воздух. В таком случае можно принять активированный уголь (до 10 таблеток) и помассировать живот. Можно пару часов после обследования полежать на животе.

Как кушать после колоноскопии? Первый прием пищи должен быть небольшим. Рекомендуется воздержаться от жареного, копченого, жирного, фастфуда, готовых продуктов и полуфабрикатов, газированных, кофеиносодержащих или алкогольных напитков.

**Какие могут возникнуть осложнения?**

Колоноскопия все же не такая простая процедура и после нее могут возникнуть осложнения. Пациента должны насторожить следующие симптомы:

* повышение температуры более 38°С;
* тошнота и рвота;
* слабость;
* головокружение;
* диарея;
* появление крови в каловых массах;
* боли в животе.

Осложнения после колоноскопии бывают нечасто, но при них человеку нужна неотложная помощь. Если вы заметили эти тревожные симптомы, стоит обратиться к врачу.

Саломатова Анна, 111 группа, 2020 год