

## Przygotowanie do badania kolonoskopii

Miðstöð meltingarlækninga [Przychodnia Gastrologiczna] III piętro przy Læknastöðin Glæsibær  
Álfheimar 74, 104 Reykjavík, www.laeknastodin.is

### Instrukcja przygotowania do badania kolonoskopii preparatem PICOPREP / CITRAFLEET (preparaty dostępne bez recepty w aptekach)

- Prosimy przestrzegać naszych instrukcji załączonych poniżej, a nie według ulotki załączonej w opakowaniu preparatu.
- Większość osób otrzymuje na czas badania premedykację w związku z tym zabronione jest prowadzenie samochodu oraz obsługa maszyn i urządzeń przez okres 6 godzin po badaniu.
- Polecamy obejrzeć film instruktażowy na temat badania kolonoskopowego pn. „Ristilspeglun ekkert mál“ na naszej stronie internetowej.

<b>NA TYDZIEŃ PRZED BADANIEM</b>	<p>Należy unikać spożywania pokarmów bogatych w błonnik oraz całych ziaren (np. chleba pełnoziarnistego).</p> <p>Jeśli przyjmujesz preparaty żelaza, przestań ich używać. Nie przyjmuj w tym czasie oleju z ryb – tranu.</p> <p>Uwaga! jeśli przyjmujesz leki rozrzedzające krew, np. Kovar, Warfarin, Plavix, Grepid, Clopidogrel, Xarelto, Brilique, Eliquis lub Pradaxa - czasami zaleca się zaprzestanie przyjmowania leku, ale tylko po konsultacji z lekarzem. Wszystkie inne leki należy przyjmować jak zwykle.</p>
<b>NA DWA DNI PRZED BADANIEM</b>	<p>Należy stosować lekką, klarowną dietę - patrz na listę poniżej</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wypijaj dziennie co najmniej 2 litry płynów,</li><li>• ważne jest, aby pić płyny zawierające cukier i sole mineralne, nie tylko samą wodę.</li></ul>
<b>NA DZIEŃ PRZED BADANIEM</b>	<p>Kontynuacja diety płynnej - patrz na listę poniżej</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o godzinie 18.00 należy spożyć pierwszą saszetkę preparatu PICOPREP / CITRAFLEET,</li><li>• w przeciągu następnych 2 godzin po przyjęciu preparatu należy wypić co najmniej 2 litry klarownego płynu,</li><li>• działanie preparatu może się rozpocząć od 1 do 6 godzin po zażyciu pierwszej saszetki,</li><li>• pamiętaj, aby pić nie tylko wodę.</li></ul>
<b>W DNIU BADANIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• na 5 godzin przed badaniem należy spożyć drugą saszetkę preparatu PICOPREP / CITRAFLEET</li><li>• w przeciągu następnych 2 godzin po przyjęciu preparatu należy wypić co najmniej 2 litry klarownego płynu (poniżej załączona lista przykładowych płynów),</li><li>• pamiętaj, aby pić nie tylko wodę.</li></ul> <p>Kontynuuj dietę płynną do 2 godzin przed badaniem, a następnie wstrzymaj się od spożywania wszelkich płynów i pokarmów.</p> <p>Uwaga, jeśli planowane jest również wykonanie badania gastrokopii, należy wstrzymać się od spożycia pokarmów i płynów na 3 godziny przed badaniem.</p>

---

## JAK STOSOWAĆ PICOPREP:

1. Przygotuj szklanekę 150 ml zimnej wody.
2. Wsyp zawartość jednej saszetki do wody.
3. Mieszaj przez 2-3 minuty. Kiedy roztwór przestanie się pieniać, jest gotowy do spożycia. Roztwór powinien być nieprzejrzyisty, o białawym zabarwieniu. Przygotowany preparat wypij najlepiej w ciągu 15 minut.
4. **Po spożyciu każdej saszetki należy przyjąć co najmniej 2 litry klarownego płynu (patrz na załączonej liście przykładowych klarownych płynów).**

Przed przyjęciem preparatu dobrze jest zapobiec dyskomfortowi odczynowi i użyć tłustego kremu, na przykład krem z witaminą A+D.

**Ważne jest, aby przez cały okres przygotowania pić dużo płynów i prowadzić aktywny tryb życia.**

Pij dużo różnego rodzaju płynów, nie tylko wodę. Pamiętaj, że nie wolno spożywać produktów mlecznych.

Należy również unikać kolorowych soków, takich jak sok z buraków, a także niebieskich napojów energetycznych.

### Przykłady klarownej diety płynnej:

- Wodniste, klarowne wywary z owoców i warzyw. Można używać zupy w kostkach i klarowne zupy w proszku. Jasne zupy z kurczaka i warzyw (przefiltruj przed wypiciem).
- Przecedzony wywar z zupy mięsnej.
- Soki owocowe bez miąższu.
- Napoje z zawartością cukru, ponieważ organizm potrzebuje energii, np. Gatorade, Powerade, Aquarius.
- Herbata i czarna kawa, najlepiej z cukrem lub miodem (bez mleka).
- Lody wodne bez dodatku czekolady.
- Napój słodowy, piwa jasne niskoalkoholowe.
- Można spożywać gumę do żucia, a także ssać landrynki, np. opal.

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji, skontaktuj się z pracownikami Działu badań endoskopowych pod numerem telefonu 535-6800 w każdy dzień roboczy w godzinach 8.00 -16.00.

Życzymy powodzenia,

Personel Pracowni Gastrologicznej

---

#### Specjaliści gastroenterologii:

Guðmundur Ragnarsson, lekarz  
Kjartan B. Örvar, lekarz  
Sigurjón Vilbergsson, lekarz  
Trausti Valdimarsson, lekarz

#### Specjaliści chirurgii:

Anna Sverrisdóttir, lekarz  
Sigurður Blöndal, lekarz