

# Undirbúningur fyrir ristilspeglun

Miðstöð meltingarlækninga, 3. hæð vesturhús, Læknastöðinni Glæsibæ  
Álfheimum 74, 104 Reykjavík, [www.laeknastodin.is](http://www.laeknastodin.is)

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

- Vinsamlegast athugið að fara eftir okkar leiðbeiningum (sjá neðar), en ekki eftir fylgiseðli úthreinsilyfsins.
- Flestir fá lyfjaforgjöf fyrir rannsóknina og má því ekki aka bíl eða stýra tækjabúnaði í 6 klst. eftir speglun.
- Gott er að kynna sér fræðslumyndband um ristilspeglun á heimasíðunni sem heitir „Ristilspeglun ekkert mál“

<b>Í EINA VIKU FYRIR RANNSÓKNINA</b>	Forðast skal neyslu á mjög grófum trefjum og heilum fræjum ( t.d. neyslu á heilkornabrauði). Ef þú notar járntöflur skal gera hlé á notkun þeirra. Ekki taka lýsi þessa viku. Ef þú tekur blóðþynnandi lyf s.s. Kóvar, Warfarin, Plavix, Grepid, Clopidogrel, Xarelto, Brilique, Eliquis eða Pradaxa er stundum ráðlagt að gera hlé á inntöku lyfjanna, en <b>einungis</b> í samráði við lækni. Öll önnur lyf áttu að taka eins og vanalega.
<b>TVEIM DÖGUM FYRIR RANNSÓKNINA</b>	Fljótandi tært fæði – sjá lista aftar. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Drekkið a.m.k. 2 ltr. yfir sólarhringinn</b></li><li>• <b>Mikilvægt er að drekka vökva sem inniheldur sykur og sölt. Ekki innbyrða eingöngu vatn</b></li></ul>
<b>DAGINN FYRIR RANNSÓKNINA</b>	Áfram tært fljótandi fæði – sjá lista aftar. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Klukkan 18.00 tekur þú fyrra bréfið af PICOPREP/CITRAFLEET</b></li><li>• <b>Drekkið a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva næstu 2 klst.</b></li><li>• <b>Það getur tekið lyfið allt að 1-6 klst. að virka eftir að þú tekur fyrra bréfið.</b></li><li>• <b>Muna að innbyrða ekki bara vatn.</b></li></ul>
<b>SAMA DAG OG RANNSÓKNIN FER FRAM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>5 klst. fyrir speglun tekur þú seinna bréfið af PICOPREP/CITRAFLEET</b></li><li>• <b>Drekkið a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva næstu 2 klst. – sjá lista.</b></li><li>• <b>Muna að innbyrða ekki einungis vatn.</b></li></ul> <p>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.</p>

## SVONA ER PICOPREP TEKID:

- Taktu glas með 150 ml. af köldu vatni.
- Helltu duftinu úr einu bréfi í vatnið.
- Hræðu í blöndunni í 2 – 3 mínútur. Þegar ekki lengur freyðir er blandan tilbúin. Blandan mun vera ógegnsæ/beinhvít. Drekktu nú blönduna, helst innan 15 mínútna.
- Drekkið a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva eftir hvort bréf.** (Sjá dæmi um tært fljótandi fæði).

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

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

Drekkið gjarnan mismunandi vökva og **alls ekki** eingöngu vatn. Athugið að ekki má neyta mjólkurvara. Einnig skal forðast litsterka safu eins og rauðrófusafu og einnig bláa orkudrykki

#### Dæmi um tært fljótandi fæði:

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

Ef nánari upplýsinga er þörf hafið þá samband við starfsfólk speglandeildar í síma 535-6800 alla virka daga milli kl. 08-16.

Gangi þér vel.

Kveðja,

Starfsfólk Miðstöðvar meltingarlækninga

#### Sérfræðingar í meltingarsjúkdómum

Guðmundur Ragnarsson, læknir, PhD.

Hafsteinn Óli Guðnason, læknir

Halldóra Kristín Magnúsdóttir, læknir

Kjartan B. Örvar, læknir.

Sigurjón Vilbergsson, læknir.

Trausti Valdimarsson, læknir, PhD.

#### Sérfræðingar í skurðlækningum

Anna Sverrisdóttir, læknir.

Helgi Birgisson, æknir

Sigurður Blöndal, læknir.