**ПОДГОТОВКА К КОЛОНОСКОПИИ**

Это метод осмотра толстой кишки изнутри, со стороны ее слизистой оболочки. Подготовка кишечника является одним из важнейших факторов успешного проведения исследования, результатом которого является точный диагноз.

Для качественной очистки кишечника ВАМ необходимо выполнить 2 условия:

1. Трехдневное соблюдение безшлаковой диеты.

2. Непосредственная очистка кишечника.

1. Лицам, страдающим частыми запорами, лучше начать подготовку еще раньше — за 1 - 2 недели. Исключаются тяжелые продукты, вызывающие процессы брожения и повышенного газообразования. Диета за день перед исследованием еще больше ужесточается. Лучше оставить в рационе только жидкие прозрачные блюда.

Последний прием пищи должен быть минимум за 18-20 часов до процедуры. В случае проведения манипуляции во второй половине дня, утром допускается легкий завтрак. Например, это может быть стакан обезжиренного йогурта.

Многие пациенты интересуются, можно ли пить воду утром перед колоноскопией. Прием чистой негазированной воды в небольшом количестве допускается, но не позднее, чем за 4 часа до начала диагностики (если процедуру выполняют под наркозом).

### **Что можно есть накануне перед колоноскопией:**

Вся пища должна быть легкоусвояемой. Низкокалорийное питание способствует:

* выведению шлаков;
* размягчению каловых масс;
* ускорению процессов переваривания.

Также, оно нормализует процессы дефекации и снижает риск возникновения осложнений после процедуры.

Разрешенные продукты:

* нежирные сорта рыбы (судак, треска, минтай, хек);
* белое мясо птицы (курица, индейка);
* обезжиренные йогурты;
* обезжиренный творог;
* яйца всмятку;
* постные крекеры, печенье;
* кисели;
* зеленый и травные чаи;
* настой шиповника;
* разбавленные фруктовые соки.
* Разрешенные продукты не должны содержать мелкие косточки, зерна, семена, отруби.

Все блюда предпочтительно варить, запекать в духовке или готовить на пару. Рекомендуется пить побольше чистой негазированной воды (1,5-2 литра в сутки).

### **Что нельзя есть перед колоноскопией кишечника?**

Категорически запрещены следующие продукты:

* жирное мясо;
* сосиски, колбаса;
* свежая сдоба;
* черный хлеб;
* макаронные изделия:
* крупы;
* ягоды с косточками;
* маринады;
* пряности;
* копчености;
* фастфуд;
* сладости (шоколад, торты, конфеты);
* зелень (шпинат, щавель);
* свежие овощи (белокочанная капуста, редис, морковь, редька и другие);
* бобовые культуры (горох, чечевица, маш, фасоль);
* консервы;
* цельное молоко;
* грибы;
* орехи;
* семена (мак, кунжут и прочие);
* пшено, перловка, геркулес;
* газированные напитки;
* крепкий кофе;
* квас;
* алкоголь.

За 3 дня до исследования не принимать активированный уголь, препараты железа.

## ***Меню на 3 дня перед колоноскопией кишечника***

Кушать необходимо часто (4-5 раз в день), небольшими порциями. Так еда легче усваивается и быстрее переваривается.

### Пример меню на 3 дня

Первый день:

* завтрак ─ гречневая каша, зеленый чай; !
* обед ─ овощной бульон, котлета из индейки на пару, вода без газа;
* полдник ─ обезжиренный йогурт;
* ужин ─ треска на пару, рис, отвар шиповника. !

Второй день:

* завтрак ─ рисовая каша на воде, зеленый чай; !
* обед ─ овощной суп, галеты, вода;
* полдник ─ обезжиренный творог;
* ужин ─ куриная грудка с отварным картофелем, кисель; !

Третий день:

* завтрак ─ фруктовое желе, отвар шиповника;
* обед ─ некрепкий мясной бульон с вермишелью, кисель; !
* полдник ─ обезжиренный йогурт, постное печенье;
* ужин ─ паровой омлет, некрепкий чай.

## **Питание после колоноскопии:**

После исследования слизистая еще раздражена из-за воздействия слабительных препаратов и эндоскопа. Выходить из диеты нужно постепенно, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт. В противном случае, могут возникнуть неприятные осложнения. Например:

* образование каловых камней;
* запоры;
* кровотечение (из-за травмирования стенок кишечника);
* заворот кишок.

Сначала в меню вводят овощи, фрукты и крупяные изделия. Запрещены жареные, острые и слишком соленые блюда. Правильная еда способствует улучшению моторики и восстановлению кишечной микрофлоры. При этом, выбранные продукты обязательно должны обеспечивать поступление всех необходимых питательных веществ и микроэлементов в организм. Также, врачи советуют пить побольше воды (до 2-2, 5 литра в сутки). Примерно через неделю можно вернуться к привычному питанию.

При тщательном соблюдении диеты происходит полное очищение кишечника, что гарантирует полноценное осуществление диагностического исследования.

2. В клинической диагностике применяется несколько видов препаратов для очищения кишечника, наиболее часто используют:

**ФОРТРАНС**: двухэтапная подготовка (если процедура назначена на дневное время 13-30)

**День накануне колоноскопии:**

* **Завтрак** – согласно списку разрешенных продуктов и жидкостей
* **Обед** - только разрешенные прозрачные жидкости!
* **17:00 — 20:00** – в этот промежуток времени пациенту необходимо выпить 3 литра приготовленного раствора Фортранс (для пациента менее 70 кг – 2 литра), каждый пакетик разводится на 1 литр воды, затем постепенно выпивается (примерно 1 литр в течении часа)

**День колоноскопии:**

* **06:00 — 07:00** – выпить 1 литр приготовленного раствора Фортранс
* Можно выжать в раствор половинку лимона, апельсина, чтобы было приятнее на вкус.

**МОВИПРЕП**: двухэтапная схема приема (если процедура назначена на обеденное время 13-30)

**День накануне колоноскопии:**

* **Завтрак и легкий обед** – согласно списку разрешенных продуктов и жидкостей
* **Ужин** - только разрешенные прозрачные жидкости!
* **20:00 — 21:00** – принять первый литр раствора Мовипреп
* **21:00 — 21:30** – выпить 500 мл разрешенной жидкости

**День колоноскопии:**

* **06:00 — 07:00** – принять второй литр раствора препарата Мовипреп
* **07:00 — 07:30** - выпить 500 мл разрешенной жидкости

Рекомендуется выполнять легкие физические упражнения: круговые вращения тазом, наклоны в стороны, вперед-назад, приседания.

Пациентам с сахарным диабетом можно принимать назначенные препараты.

Пациентам с гипертонической болезнью принимать гипотензивные препараты согласно назначению врача.

Данная статья размещена исключительно в познавательных целях, не заменяет приема у врача и не может быть использована для самодиагностики.