

如果您和医生均认为结肠镜检查适合您...

...医生办公室会为您提供说明，以帮助您进行准备。结肠镜检查是美国癌症协会推荐的几种筛查检测之一。¹ 提前与医生一道仔细阅读说明，确保您的任何疑问都得到解答。

一般来说，在结肠镜检查的前一天需要：

◆ **改变饮食。** 停止进食固体食物，开始清流质饮食。²

◆ **服用“肠道准备液”。** 检测前一天晚上，您还必须服用一种有助于清洁肠道的液体物质“结肠准备液”。²

◆ **做好准备。** 咨询医生，确认是否需要在结肠镜检查前暂停服用任何处方药或其他药物。³

◆ **减轻压力。** 安排检查准备所需的时间并规划好需要完成的私事。²

- 如果您有孩子、年迈的父母或需要照顾的宠物，您可能要为获得额外的支持做好安排

◆ **发挥创意。** 当被限制为进食清流质饮食时，准备好各种流质食物。包括清质肉汤、咖啡或茶（无牛奶或植脂末）、软饮料、Gatorade®、意大利冰淇淋、冰棒和/或 Jell-O®。但不要进食任何带红色、蓝色或紫色染料的食物。²

◆ **保持舒适。** 穿宽松的衣服并待在卫生间或附近。²

- 考虑听音乐、玩笔记本电脑、看杂志或书等娱乐活动

◆ **改善肠道准备液的口味。**

如果开具的准备液未调味，尝试以下操作²：

- 加一些 Crystal Light® 或 Kool-Aid® 粉（不要加红色、蓝色或紫色粉末）
- 加一片姜或酸橙
- 冷藏后饮用
- 饮用时，拿柠檬或酸橙放在鼻子下
- 饮用每杯液体后含服硬糖

◆ **饮用额外的液体。** 在进行结肠准备之前、期间和之后（通常到检查前几个小时）以及结肠镜检查后保持身体水分充足。²



这些提示可能具有一定的指导作用，但请严格遵守医生的说明。

如需了解更多关于结肠直肠癌和筛查的信息，请访问

www.LoveYourColon.org

参考资料：1. Colorectal cancer screening tests. American Cancer Society website.

<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests-used.html>. Accessed March 23, 2020.

2. Preparing for a colonoscopy. Harvard Health Publishing website. <http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/preparing-for-a-colonoscopy>. Accessed March 23, 2020.

3. Colonoscopy. Medline Plus website. <https://medlineplus.gov/ency/article/003886.htm>. Accessed March 23, 2020.