



تعليم المريض / مقدم الرعاية

# كيف تستعد لإجراء تنظير القولون باستخدام MiraLAX®

سوف تساعدك هذه المعلومات في الاستعداد لإجراء تنظير القولون باستخدام بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX) (polyethylene glycol)®.

## نبذة عن إجراء تنظير القولون الخاص بك

تنظير القولون هو اختبار يسمح لطبيبك بفحص الجزء الداخلي من القولون (الأمعاء الغليظة). سيستخدم الطبيب منظار قولون لرؤية القولون من الداخل. وهو عبارة عن أنبوب مرن يحمل كاميرا على طرفه. وتظهر الصور على شاشة فيديو.

أثناء هذا الإجراء، سيتمكن الطبيب من:

- الحصول على عينة صغيرة من النسيج (خزعة) لاختبارها.
- إزالة سليلة (نسيج نام).
- التقاط صور للقولون من الداخل.

سيتمكنون تفريغ القولون قبل خضوعك للإجراء. فقد لا يتمكن الطبيب من رؤية السلائل أو رصد أي مشكلات أخرى إذا وُجد براز بداخل القولون. وقد تضطر إلى الخضوع للإجراء مرة أخرى إذا حدث ذلك.

اتبع هذه التعليمات بعناية. إذا كانت لديك أية استفسارات، فاتصل بعيادة الطبيب.

## قبل الإجراء بأسبوع استفسر عن الأدوية الخاصة بك

قد تحتاج إلى التوقف عن تناول بعض أدويةك قبل الخضوع للإجراء. تحدث مع طبيبك بشأن الأدوية التي يجب عليك التوقف عن تناولها لسلامتك. قمنا بتضمين بعض الأمثلة الشائعة فيما يلي.

**مضادات التخثر (مُضادات تجلط الدم)**

مضادات تخثر الدم هي أدوية تؤثر على طريقة تجلط الدم لديك. إذا كنت تتناول دواءً مضاداً لتجلط الدم لعلاج الجلطات الدموية أو لمنع الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية، فاسأل طبيبك الذي وصفها لك عن توقيت التوقف عن تناولها.

فيما يلي بعض الأمثلة على مضادات تجلط الدم. وهناك أدوية أخرى مضادة لتجلط الدم، لذا احرص على إعلام فريق الرعاية الصحية بجميع الأدوية التي تتناولها. لا تتوقف عن تناول الدواء المضاد لتجلط الدم دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.

- عقار أبيكسابان (®Eliquis)
- عقار أسبرين
- عقار سيليكوكسيب (®Celebrex)
- عقار سيلوستازول (®Pletal)
- عقار كلوبيدوغريل (®Plavix)
- عقار دابيجاتران (®Pradaxa)
- عقار دالتيبارين (®Fragmin)
- عقار ديبيري دامول (®Persantine)
- عقار إدوكسابان (®Savaysa)
- عقار إينوكسابارين (®Lovenox)
- عقار فوندا بارينوكس (®Arixtra)
- عقار هيبارين (حقنة تحت الجلد)
- عقار ميلوكسيكام (®Mobic)
- الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية، مثل ايبوبروفين (أدثيل®، موترين®) ونابروكسين (أليف®)
- عقار بنتوكسيفيلين (®Trental)
- عقار براسوغريل (®Effient)
- عقار ريفاروكسيبان (®Xarelto)
- عقار سلفاسالازين (®Azulfidine) و (®Sulfazine)
- عقار تيكاجريلور (®Brilinta)
- عقار تينزابارين (®Innohep)
- عقار وارفارين (®Jantoven) و (®Coumadin)

## أدوية علاج السكري

استشر مقدم الرعاية الصحية الذي وصف لك دواء السكري عما يجب عليك فعله في اليوم السابق وفي صباح اليوم المقرر للإجراء. أخبره أنك ستتبع نظامًا غذائيًا بالسوائل الصافية خاليًا من السكر في اليوم السابق للإجراء.

تجنب تناول الأدوية التالية في اليوم الذي يسبق الإجراء أو في يوم الإجراء نفسه.

- ميتفورمين (مثل Glucophage® أو Glumetza®).
- أي دواء يتحوي على الميتفورمين (مثل Janumet®).

## الاتفاق مع أحد الأشخاص لإعادتك إلى منزلك

يجب أن يكون لديك شريك رعاية مسؤول عن إعادتك إلى منزلك بعد الإجراء. ويُقصد بشريك الرعاية المسؤول شخص يُمكنه مساعدتك في العودة إلى المنزل بأمان. ويجب أن يكون قادرًا على الاتصال بفريق الرعاية الخاص بك في حالة وجود أي شواغل. ويمكنك الترتيب لذلك قبل الإجراء بيوم واحد.

إذا لم يكن لديك شريك رعاية مسؤول ليُعيدك إلى منزلك، فيمكنك الاتصال بأي من الوكالات الواردة أدناه. وسوف يرسلون لك أحد الأشخاص لاصطحابك إلى منزلك. تتوفر هذه الخدمة نظير رسوم وسيتوجب عليك توفير وسيلة انتقال. ولا بأس باستخدام سيارة أجرة أو خدمة سيارات، ولكنك لا تزال بحاجة إلى شريك رعاية مسؤول لمرافقتك.

الوكالات الموجودة في نيو جيرسي  
مختصو الرعاية: 877-227-4649

الوكالات الموجودة في نيويورك  
مؤسسة VNS Health: 888-735-8913  
مختصو الرعاية: 877-227-4649

## احصل على خطاب من الطبيب إذا اقتضت الضرورة

وربما تقتضي الضرورة الحصول على خطاب إخلاء طرف قبل الخضوع للإجراء. خطاب إخلاء الطرف هو خطاب يفيد بإمكانية خضوعك للإجراء بأمان. يجب أن يتلقى مكتب طبيب مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) الخاص بك خطاب إخلاء الطرف قبل يوم واحد على الأقل من خضوعك للإجراء.

## مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع (AICD)

أخبر طبيبك في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) حال استخدامك لمقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع. سيتوجب عليك الحصول على خطاب إخلاء طرف من طبيب القلب الخاص بك.

## الأعراض الأخرى

سيتوجب عليك الحصول على خطاب إخلاء طرف من طبيبك إذا شعرت بأي من الأعراض التالية خلال الأسابيع الستة الماضية:

- ألم في الصدر.
- صعوبة في التنفس مستجدة أو متفاقمة.
- الإغماء.

## شراء المستلزمات

سيتعين عليك شراء المستلزمات التالية لتفريغ الأمعاء:

- 4 أقراص (5 ملغ) من عقار بيساكوديل (Dulcolax®) تُباع غالبًا علبة تحتوي على 10 أقراص.

- زجاجة واحدة (238 غرام) من بولي إيثيلين غليكول (MiraLAX®).
- 64 أونصة من أي سائل شفاف لا يكون أحمر أو قرمزي أو برتقالي. حيث ستحتاج إلى خلطه مع MiraLAX. احتفظ به في درجة حرارة الغرفة.
- وتعتبر المشروبات الرياضية مثل Gatorade® أو Powerade® خيارات جيدة. إذ تساعد المشروبات الرياضية على تعويض الشوارد التي تفقدها خلال تفريغ الأمعاء.
- إذا كنت مصابًا بالسكري، فاحرص على تناول السوائل الصافية الخالية من السكر.

## شراء مستلزمات إضافية عند اللزوم

قد تحتاج لشراء مستلزمات إضافية إذا أجبت بنعم على أي من الأسئلة التالية:

- هل تصاب كثيرًا بالإمساك (تواجه صعوبة في التبرز) أو تتبرز أقل من 3 مرات أسبوعيًا؟
- هل تتناول أدوية مخدرة (أفيونية)؟ إذا لم تكن متأكدًا، فاسأل مقدم الرعاية الصحية. تشمل الأدوية الأفيونية:

○ فيتانيل (Duragesic® وSubsys®)

○ مورفين (DepoDur® وDuramorph®)

○ هيدروكودون (Vicodin®)

○ أوكسيكودون (Oxycontin® وPercocet®)

- هل أجريت من قبل تنظير قولون بتفريغ أمعاء سيئ (من البراز) فيما سبق؟

إذا كانت إجابتك "نعم" على أي من هذه الأسئلة، فيجب عليك شراء MiraLAX®. يمكنك شراء علبة تحتوي على 10 عبوات (17 جرام) أو زجاجة مسحوق (119 جرام).

ستحتاج كذلك لشراء المزيد من السوائل حتى يكون النظام الغذائي غني بالسوائل. اقرأ القسم "يومان قبل تنظير القولون" للتعرف على أمثلة على المشروبات التي يمكنك تناولها.

## قبل الإجراء بخمسة أيام

### يُرجى التوقف عن تناول مكملات الحديد

إذا كنت تتناول أحد مكملات الحديد، فيجب عليك التوقف عن تناوله قبل 5 أيام من العملية. قد تسبب مكملات الحديد تغييرات في لون البراز لديك، الأمر الذي قد يصعب معه على طبيبك رؤية القولون بوضوح.

# قبل الإجراء بثلاثة أيام

## النظام الغذائي قليل الألياف

اتبع نظامًا غذائيًا قليل الألياف قبل 3 أيام من إجراء تنظير القولون. خلال هذه المدة، لا تتناول:

- الفواكه والخضروات النيئة (غير المطهوه).
- حبات الذرة الكاملة، وتشمل الذرة المُعلبة.
- الحبوب الكاملة (مثل الشوفان والأرز البني والكينوا وخبز القمح).
- البذور (مثل الخشخاش أو السمسم).
- المكسرات.

## تحدث مع ممرضة التنظير الداخلي

قبل الإجراء ببضعة أيام، ستتلقى اتصالاً من ممرضة التنظير الداخلي. وستقوم بمراجعة الإرشادات الواردة في هذا الدليل معك وتطرح عليك بعض الأسئلة المتعلقة بسجلك الطبي.

كما ستراجع الممرضة أيضًا الأدوية التي تتناولها وتخبرك بالأدوية التي يمكنك تناولها صباح يوم الإجراء.

استخدم المساحة التالية لكتابة هذه الأدوية.

## قبل الإجراء بيومين

واصل اتباع نظام غذائي قليل الألياف إلا في الحالات التالية:

- تكرار إصابتك بالإمساك.
- تناول أدوية مخدرة.
- خضوعك لإجراء تنظير القولون بتفريغ أمعاء سيء فيما سبق.

إذا كانت أيُّ من هذه الأمور تنطبق عليك، فتوقف عن اتباع نظام غذائي قليل الألياف واتبع تلك التعليمات:

- تناول جرعة واحدة (17 جرام) من MiraLAX 3 مرات يوميًا. اخلط جرعة واحدة مع 8 أونصات من السائل في كل مرة. يمكنك تناول جرعة واحدة على الإفطار والغداء والعشاء.
- اتبع النظام الغذائي المكون من السوائل فقط. أثناء التزامك بهذا النظام، يكون مسموحًا لك بتناول ما يلي:
  - الزبادي (دون قطع الفواكه).
  - عصائر الفاكهة بدون اللب.
  - الصودا.
  - المرق أو حساء الكريمة التي تمت تصفيتها بحيث لا تحتوي على أي قطع خضروات.
  - المكملات الغذائية.
  - الآيس كريم وثلج الفاكهة. لا يجب أن تحتوي هذه الأصناف على أي قطع فاكهة أو مكسرات أو فادج أو زبدة فول سوداني مختلطة بها.

## قبل الإجراء بيوم واحد

### إعداد خليط MiraLAX لتفريغ الأمعاء

في صباح اليوم السابق للإجراء، اخلط كل كمية مسحوق MiraLAX البالغة 238 جرام مع 64 أونصة من سائل شفاف بدرجة حرارة الغرفة حتى يذوب المسحوق تمامًا.

وبمجرد ذوبان MiraLAX، يمكنك وضع الخليط في الثلجة. وهذا الأمر اختياري.

لا تخلط MiraLAX في وقت سابق لصباح اليوم السابق للإجراء.

### اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية

سيُتبع عليك اتباع نظام غذائي بالسوائل الصافية قبل الإجراء بيوم واحد. يشمل النظام الغذائي بالسوائل الصافية السوائل الشفافة فقط. يمكنك العثور على أمثلة في جدول "النظام الغذائي بالسوائل الصافية".

أثناء اتباع النظام الغذائي بالسوائل الصافية:

- لا تتناول أي أطعمة صلبة.
- لا تتناول أي سوائل حمراء أو قرمزية أو برتقالية.
- حاول تناول كوب واحد (8 أونصات) من السوائل على الأقل كل ساعة أثناء فترة استيقاظك.

- تناول أنواعًا مختلفة من السوائل الصافية. ولا تكتفي بشرب الماء والقهوة والشاي. حيث إن ذلك يساعد في حصولك على السعرات الحرارية الكافية وهذا جزء مهم من عملية الاستعداد لتنظيف القولون.
- إذا كنت مريضًا بالسكري، فتناول فقط السوائل الصافية الخالية من السكر وافحص مستوى سكر الدم بشكل منتظم. إذا كانت لديك أية أسئلة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية.

النظام الغذائي بالسوائل الصافية		
لا تشرب	اشرب	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أية منتجات تحتوي على أجزاء من الأطعمة المجففة أو التوابل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مرق الدجاج أو مرق لحم البقر أو حساء السمك الصافي.</li> </ul>	الحساء
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أي سوائل حمراء أو قرمزية أو برتقالية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الجيلاتين، مثل Jell-O®.</li> <li>● الثلوج ذات النكهة.</li> <li>● السكاكر الصلبة، مثل Life Savers®.</li> </ul>	الحلويات
<ul style="list-style-type: none"> <li>● العصائر ذات اللب.</li> <li>● النكتار.</li> <li>● الحليب أو القشدة.</li> <li>● المشروبات الكحولية.</li> <li>● أي سوائل حمراء أو قرمزية أو برتقالية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عصائر الفاكهة الصافية، مثل التفاح أو التوت البري الأبيض أو الليمونادة أو العنب الأبيض.</li> <li>● الصودا، مثل سفن أب® أو سبرايت® أو الزنجبيل أو المياه المكربنة.</li> <li>● جاتوراد®.</li> <li>● القهوة السوداء.</li> <li>● الشاي.</li> <li>● الماء.</li> </ul>	المشروبات

## ملاحظة وقت الإجراء

سيصل بك أحد أعضاء الفريق الطبي خلال فترة الظهيرة (12 ظهرًا) في اليوم السابق للإجراء. وسيخبرك بالموعد حيث يُنتظر حضورك للخضوع للإجراء. فإذا كان الإجراء مقرّرًا يوم الإثنين، فسيتم الاتصال بك يوم الجمعة السابق له. وإذا لم تتلق أي اتصال، فاتصل بعيادة الطبيب.

إذا كنت بحاجة لإلغاء الإجراء، فاتصل بالطبيب الذي حدد لك الموعد.

## بدء الاستعداد لتفريغ الأمعاء

الخطوة الأولى: في الساعة 4 مساءً في اليوم السابق للإجراء، تناول قرصين بيساكوديل (5 ملغ) بالفم مع كوب من الماء.

الخطوة الثانية: في الساعة 4:15 مساءً، ابدأ في تناول خليط MiraLAX.

1. في الساعة 4:15 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
2. في الساعة 4:30 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
3. في الساعة 4:45 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
4. في الساعة 5 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.

وبذلك يبلغ إجمالي عدد الأكواب التي تتناولها 4 أكواب.

- عندما تنتهي من ذلك، ستبقى نصف كمية خليط MiraLAX. يتوقف وقت تناول النصف الثاني من خليط MiraLAX على موعد وصولك المحدد. اتبع التعليمات الواردة في الخطوة 3.
- تبدأ حركة الأمعاء غالبًا في غضون ساعة واحدة من تناول الجرعة الأولى، ولكنها قد تستغرق وقتًا أطول لدى البعض.
  - ولا داعي للقلق إذا لم تبدأ حركة الأمعاء بعد تناول النصف الأول من كمية MiraLAX. تابع تناول السوائل وابدأ النصف الثاني من كمية MiraLAX حسب الإرشادات.
- ضع جيل سائل/فازلين ((Vaseline®) أو مرهم A & D® على الجلد المحيط بفتحة الشرج بعد كل حركة للأمعاء. إذ يساعد ذلك في منع حدوث تهيج الجلد.
- واصل شرب السوائل الصافية للمحافظة على ترطيب جسمك ولتنظيف القولون.

**الخطوة الثالثة (إذا طلب منك الحضور للخضوع للإجراء قبل الساعة 11 صباحًا):**

إذا طلب منك الحضور للخضوع للإجراء قبل الساعة 11 صباحًا، فاتبع هذه الإرشادات في الليلة السابقة للإجراء:

في الساعة 11 صباحًا، تناول قرصين بيساكوديل بالفم مع كوب من الماء. ثم ابدأ تناول النصف الثاني من خليط MiraLAX.

1. في الساعة 11:15 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
2. في الساعة 11:30 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
3. في الساعة 11:45 مساءً، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
4. في الساعة 12 صباحًا (منتصف الليل)، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.

احرص على استهلاك الكمية الكاملة من خليط MiraLAX.

- يمكنك الاستمرار في تناول السوائل الصافية حتى 4 ساعات قبل وقت الوصول المقرر.



- لا تتناول أي طعام حتى إتمام الإجراء.

## يوم الإجراء الخاص بك

الخطوة الثالثة (إذا طُلب منك الحضور للخضوع للإجراء في الساعة 11 صباحًا أو بعد ذلك):

إذا طُلب منك الحضور للخضوع للإجراء في الساعة 11 صباحًا أو بعد ذلك، فاتبع هذه الإرشادات صباح يوم الإجراء:

في الساعة 6 صباحًا، تناول قرصين بيساكوديل بالفم مع كوب من الماء. ثم ابدأ تناول النصف الثاني من خليط MiraLAX.

1. في الساعة 6:15 صباحًا، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
2. في الساعة 6:30 صباحًا، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
3. في الساعة 6:45 صباحًا، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.
4. في الساعة 7 صباحًا، تناول كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الخليط.

احرص على استهلاك الكمية الكاملة من خليط MiraLAX.

- يمكنك الاستمرار في تناول السوائل الصافية حتى 4 ساعات قبل وقت الوصول المقرر.
- لا تتناول أي طعام حتى إتمام الإجراء.

## نقاط يجب تذكرها

- تناول فقط الأدوية التي تم إرشادك لتناولها صباح يوم الإجراء. تناوليها مع القليل من رشقات الماء.
- لا تضع أي مُرطبات أو كريمات أو مساحيق على صدرك أو ذراعيك.
- انزع أي مجوهرات، بما في ذلك الأقراط.
- اترك جميع مقتنياتك القيمة، مثل بطاقات الائتمان والمجوهرات، في المنزل. فليست لدينا خزانات لحفظ مقتنياتك القيمة.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتدي النظارات بدلاً منها.

## ما ينبغي إحضاره

□ بطاقة المحفظة الخاصة بك، إذا كنت تستخدم مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع ولم تكن

بطاقتك مدرجة بالفعل في الملف الخاص بك بالمستشفى.

□ جهاز الاستنشاق (مثل albuterol لعلاج الربو)، إذا كنت تستخدمه.

□ حافظة لنظاراتك أو طقم أسنانك إن كنت تستخدمها.

□ نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك، إذا كنت قد أكملته.

## إلى أين تتجه

ستخضع للإجراء في أحد الأماكن التالية:

**جناح التنظير الداخلي في مستشفى Memorial Hospital (مستشفى MSK الرئيسي)**  
York Avenue 1275 (بين شارعي East 67<sup>th</sup> و East 68<sup>th</sup>)  
New York, NY 10065

استقل المصعد B إلى الطابق الثاني. انعطف يميناً ثم ادخل مركز الجراحة والإجراءات بالمستشفى عبر الأبواب الزجاجية.

يقع مرآب وقوف السيارات بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) في شارع East 66<sup>th</sup> بين جادة York Avenue وجادة 1<sup>st</sup> Avenue. لطرح أي استفسار عن الأسعار، يمكنك الاتصال على الرقم 212-639-2338.

### David H. Koch Center

.East 74<sup>th</sup> St 530

New York, NY 10021

استقل المصعد إلى الطابق الثامن.

تتوفر خدمة صف السيارات مدفوعة الأجر في مركز مركز ديفيد هـ. كوخ (David H. Koch) لرعاية مرضى السرطان.

### MSK Monmouth

Red Hill Road 480

Middletown, NJ 07748

يمكنك إيقاف سيارتك مجاناً في MSK Monmouth.

## الإجراءات المتوقعة

سيطلب منك العديد من أعضاء فريق الرعاية الصحية ذكر اسمك وتاريخ ميلادك وتهجي حروفهما. وهذا الأمر حفاظاً على سلامتك. علمًا بأنه قد يخضع الأشخاص ذوي الأسماء المماثلة للإجراءات في نفس

عندما يحين وقت تغيير ملابسك للخضوع للإجراء، ستحصل على سِرْبَال المستشفى وروب وجوارب مضادة للتزحلق لارتدائها.

ستلتقي بطبيبك قبل الإجراء. وسيوضح لك الإجراء ويجب على أية أسئلة تطرحها.

ستقابل أيضًا طبيب التخدير الخاص بك. وسيُراجع سجلك الطبي معك ويتناقش معك بشأن نوع التخدير (الدواء المُنوم) الذي ستتلقاه.

وسيصطحبك أحد أعضاء الفريق لغرفة الإجراء عندما يحين وقت إجراء تنظيف القولون. سوف تستلقي على جانبك الأيسر مع ثني ركبتك.

وسيُدخل مقدم الرعاية الصحية قُنِيَّة وريدية في أحد الأوردة لديك، تكون غالبًا في ذراعك أو يدك. وستحصل على التخدير عبر هذه القُنِيَّة الوريدية ثم تخذل إلى النوم. بعد أن تصبح تحت تأثير المخدر، سيبدأ طبيبك في عمل الإجراء.

سيُدخل الطبيب منظار قولون في منطقة المستقيم لديك. ويتصل منظار القولون بشاشة فيديو. وهذا يتيح للطبيب رؤية القولون من الداخل. وسيستخدم الطبيب الهواء والسائل لتحريك منظار القولون عبر القولون وفي الوقت ذاته يبحث عن أي شيء غير معتاد قد يظهر على شاشة الفيديو.

يستغرق هذا الإجراء عادةً أقل من 60 ثانية (ساعة واحدة).

## الأسئلة الشائعة المكررة

أتناول خليط تفرغ الأمعاء وقد بدأت أصاب بالإسهال والبراز المائي قبل الانتهاء من الخليط. هل أنا بحاجة لتناول باقي الخليط؟

نعم. يجب عليك تناول كمية الخليط بالكامل لتنظيف القولون تمامًا من أجل إجراء تنظيف القولون بشكل آمن وكامل.

أشعر بالرغبة في التقيؤ (غثيان) أو تقيأت بالفعل بعد تناول خليط تفرغ الأمعاء. ماذا ينبغي عليّ فعله؟

قد يصاب البعض بالغثيان أثناء تناول خليط تفرغ الأمعاء. لمساعدتك في التغلب على ذلك، جرب خلط مسحوق MiraLAX بالسوائل الشفافة التي تحب تناولها.

وإذا شعرت بالقيء، فيجب عليك تناول الخليط ببطء وأخذ فترة راحة. وهذا يعني أن عليك التوقف عن تناول السائل لمدة 30 إلى 45 دقيقة للسماح بإفراغ معدتك. وخلال فترة الراحة، يمكنك وضع سائل

تفريغ الأمعاء في الثلجة إن كنت تفضل تناوله باردًا. بعد فترة الراحة، حاول تناول السائل ببطء مرة أخرى. استخدم شفافة إن أمكن ذلك.

إذا تقيأت بالفعل، فانتظر لمدة 30 إلى 45 دقيقة. إذا كان لديك دواء مضاد للغثيان في المنزل، فيمكنك تناول جرعة واحدة قبل بدء تناول سائل تفريغ الأمعاء مجددًا. ويمكنك تناول أي سائل شفافة تحب تناولها للمحافظة على ترطيب جسمك. من المهم أن تتناول كمية السائل بالكامل لتنظيف القولون تمامًا من أجل إجراء تنظير القولون بشكل آمن وكامل.

## بعد الإجراء الخاص بك

سوف تستمر الممرضة في مراقبة معدل نبض القلب والتنفس وضغط الدم لديك. يشعر الكثيرون بانتفاخ ويصابون بتشنجات معدية بعد إجراء تنظير القولون. وهذا أمر طبيعي وسوف يزول بخروج الريح.

بمجرد أن تفيق تمامًا، ستزعم الممرضة القنينة الوريدية. إذا كان هناك شخص ينتظر بصحبتك، فستوضح الممرضة إرشادات الخروج من المستشفى لكليهما قبل التوجه إلى المنزل.

## في المنزل

- قد يُسمح لك بالبدء بتناول الأطعمة الخفيفة بمجرد خروجك من المستشفى. تجنب الأطعمة الحريفة والغنية بالدهون والمقلية في بادئ الأمر. انتقل تدريجيًا إلى نظامك الغذائي المعتاد. إذا طلب منك الطبيب التقيّد بنظام غذائي معين لمدة معينة، فسيخبرك بذلك.
  - تجنب تناول المشروبات الكحولية لمدة 24 ساعة بعد الخضوع للإجراء.
  - ويمكنك العودة لأداء أنشطتك المعتادة بعد مرور 24 ساعة على خضوعك للإجراء.
- إذا كان الطبيب قد حصل على خزعة، فمن الطبيعي أن يحدث لك بعض النزيف من المستقيم. ولا ينبغي أن تتجاوز كمية النزيف بضع قطرات من الدم. كما يجب أن يتوقف النزيف خلال 24 ساعة من الإجراء.

بعد إجراء تنظير القولون، من الطبيعي ألا تنتظم حركة أمعائك أو تكون مختلفة عما اعتدت عليه. وقد تستمر هذه الحالة لمدة أسبوع بحد أقصى بعد الإجراء.

## متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى 101 فهرنهايت (38.3 سيلزيوس) أو أعلى.

- إذا شعرت بألم أو انتفاخ شديد في المعدة.
- إذا حدث لك نزيف في المستقيم استمر لمدة تجاوزت 24 ساعة.
- إذا حدث نزيف بين فترات حركة الأمعاء.
- إذا شعرت بالضعف أو الإغماء أو الغثيان.
- إذا حدث لك نزيف غزير من المستقيم.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيُرجى التواصل مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية مباشرة. إذا كنت مريضًا في مركز ميموريال سلون كيترينج وتحتاج إلى التواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 5 مساءً أو في أثناء عطلة نهاية الأسبوع أو في إجازة رسمية، فيُرجى الاتصال على الهاتف 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

How to Prepare for Your Colonoscopy Using MiraLAX® - Last updated on July 17, 2023  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان