



HELPFUL TIPS FOR PREPARING FOR A COLONOSCOPY - RUSSIAN

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К КОЛОНОСКОПИИ

- 1. Обязательно пейте много воды и другой жидкости перед приёмом слабительного средства, чтобы предотвратить обезвоживание.** Вы будете чувствовать себя лучше, проходя процесс подготовки и процедуру, если ваш организм не будет обезвоженным.
- 2. Планируйте находиться дома с момента приёма слабительного средства до тех пор, пока вы не покинете дом для процедуры.**
- 3. Заметки по приёму слабительного:**
 - Добавьте в слабительное какой-нибудь вкус. Лимонный вкус работает лучше всего.
 - Если вы хотите принять слабительное в холодном виде, смешайте его заранее и поставьте в холодильник. (Лед не используйте.) Приём слабительного комнатной температуры также разрешается. Если используете Colyte или аналогичное слабительное средство, разделите его на два меньших контейнера, чтобы небыло заметно большое количество жидкости.
 - Пейте через трубочку, чтобы избежать вкусовых рецепторов на языке.
 - Закройте чашку крышкой, чтобы не чувствовать запах.
 - Чтобы избежать солёного вкуса во рту попробуйте сосать кисло-сладкие леденцы, кусочек лимона, или мятные конфеты от кашля, чтобы вкусовые рецепторы перед приемом слабительного “занемели”.
 - Если вам тошнит, сделайте перерыв на 15-30 минут, потом снова продолжайте пить, только чуть медленнее.
- 4. Возьмите книгу или ваш iPad, и будьте готовы к стремительным жидким испражнениям кишечника.**
 - Оденьте свободную одежду; вам может понадобиться быстро снять штаны!
 - Будьте готовы, иногда слабительное начинает работать сразу же. Но у некоторых людей может занять несколько часов перед первым испражнением. В любом случае, будьте готовы потратить много времени на туалет.
 - Нанесите защитный крем, например мазь для подгузников или вазелин, на перианальную кожу перед испражнениями, наносите повторно по мере необходимости, чтобы избежать раздражения в этой области.
 - Используйте влажные салфетки или салфетки для гемороя, чтобы снизить раздражение.
 - Держите полную бутылку воды или другую прозрачную жидкость в ванной комнате, чтобы избежать обезвоживания, до тех пор, пока вы не закончите пить слабительное.
 - Со временем, испражнения должны становиться чище и менее концентрированным. За несколько часов до процедуры жидкие испражнения должны быть совершенно прозрачными или желтоватого цвета с небольшими осадками или без осадков. В идеале, калл должен быть цвета мочи.
- 5. рудности позади, теперь полный вперед!**
 - Запасная пара нижнего белья или штанов вам не помешает.
 - Положите полотенце или другую защиту на сиденье автомобиля.
 - Принесите бутылку воды и что то перекусить, чтобы насладиться в машине после процедуры. Вы будете голодны. Лучше начать пить и есть медленно, и не начинать с большой порции сразу.