



Gastroenterology
Specialty Medicine with Commitment, Care and Compassion

CHẾ ĐỘ KIÈNG DUNG DỊCH TRONG SUỐT CHO PHẪU THUẬT NỘI SOI

Mục Đích:

Chế độ kiêng dung dịch trong suốt chứa nhưng dung dịch trong suốt dễ tiêu hoá và không làm sót lại cặn chưa tiêu hoá trong đường ruột của bạn. Thế cho nên chế độ kiêng dung dịch trong suốt cần phải tuân theo trước khi phẫu thuật Nội Soi. Không tuân thủ chế độ kiêng đúng cách có thể ảnh hưởng kết quả tẩy ruột và khả năng để nhìn vào đường ruột của bạn.

Định Nghĩa:

Dung dịch trong suốt là nước mà ta có thể nhìn xuyên thấu mà không có vật cứng hay cặn. Khi dung dịch trong suốt chứa trong bình như chén hay ly trong suốt có thể nhìn thấu suốt qua dung dịch trong suốt. Mặc dù không “trong suốt”, cà phê đen/trà hay nước ngọt có ga như Coke thì chấp nhận được cho chế độ kiêng dung dịch trong suốt.

Dung dịch trong suốt và thức ăn (rau câu) có thể có màu một khi mà bạn có thể nhìn xuyên thấu chúng. **Tránh thứ nào có màu ĐỎ hay TÍM.** Tìm vị TRONG SUỐT, VÀNG, XANH DƯƠNG, XANH LÁ HAY CAM (HỒNG cũng được); thí dụ như: chanh, cam, táo, nho trắng, đào, chuối, dâu xanh. (Ngoại lệ duy nhất là các thức uống chất đậm trong suốt, như miêu tả trong các Thí Dụ dưới đây.)

Mẹo khi tuân theo chế độ kiêng dung dịch trong suốt:

- Bạn cần phải giữ nước cho cơ thể, đặc biệt nếu uống thuốc tẩy ruột cho phẫu thuật nội soi đại tràng! Uống thật nhiều nước!
- Mua nhiều loại thức uống khác nhau để bạn có nhiều thứ để chọn.
- Uống liên tục trong ngày để giữ cho không bị đói.
- Uống thức uống có chất đậm cũng đặc biệt quan trọng.
- Bạn cần nguồn calo, cho nên có những thức uống có đường rất quan trọng, kể cả cho người bệnh tiểu đường.
- **TUYỆT ĐỐI KHÔNG THỨC UỐNG CÓ CHẤT CÒN!**

Danh Sách Mẫu/Đề Mua:

- Nước cốt rau củ, gà, và bò trong suốt, hay nước dùng [chọn lựa chất đậm cao]
- Thức uống chất đậm trong suốt (Thí dụ: *Atkins Lift Protein Drinks, Ensure Clear, Boost Breeze*)
 - Có bán tại các siêu thị thức ăn và các nhà thuốc và trên mạng.
 - **CHÚ Ý:** Nếu bạn chỉ tìm được thức uống màu đỏ hay tím, có thể uống nhưng với số lượng hạn chế nhưng không được nhiều hơn hai chai hay hai lon trong 24 tiếng đồng hồ, tốt nhất là hoà tan với dung dịch trong suốt khác, như là club soda, Sprite/7-Up, nước khoáng, v.v.)
- Rau câu/Jell-O có mùi (không có trái cây bên trong) và kẹo bở dẻo
- Thức uống tăng lực (Gatorade, Powerade, Propel, etc.)
- Pedialyte
- Nước trái cây trong suốt (như là nước táo hay nước nho trắng)
- Cà phê hay trà (không có kem sữa hay sữa)
- Nước (nước lã, seltzer, nước khoáng, hay nước có mùi vị)
- Nước dừa (không có cơm dừa hay hỗn hợp với nước trái cây không-trong-suốt)
- Nước ngọt có ga (soda/pop)
- Crystal Light (có thể dùng loại có mùi cho thuốc tẩy ruột của bạn)
- Đá bào Ý, cà rem cây/cà rem đá (không có trái cây xay hay chất xơ xay, không kem sữa hay kem đá bào)
- Kẹo cứng, kẹo que ngậm, kẹo ho bạc hà (Mẹo: những thứ này rất hữu ích xen kẽ khi uống thuốc tẩy ruột!)