



Gastroenterology

Specialty Medicine with Commitment, Care and Compassion

HELPFUL TIPS FOR PREPARING FOR A COLONOSCOPY – VIETNAMESE

NHỮNG LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH ĐỂ CHUẨN BỊ CHO NỘI SOI RUỘT:

- Hãy đảm bảo uống thật nhiều nước và các chất lỏng khác để giữ nước cho cơ thể trong nhiều ngày trước ngày chuẩn bị tẩy ruột của bạn.** Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi trải qua quá trình chuẩn bị tẩy ruột và thủ tục nội soi nếu bạn có đủ nước trong cơ thể.
- Hãy dự trù ở nhà khi bạn bắt đầu uống thuốc chuẩn bị tẩy ruột cho tới khi bạn rời nhà đi đến phẫu thuật nội soi.**
- Những lời khuyên để làm thức uống cho thủ tục chuẩn bị tẩy ruột được dễ dàng:**
 - Hãy uống Crystal Light có mùi. Mùi chanh là tốt nhất.
 - Nếu bạn có thể uống thức lạnh, pha thức uống tẩy ruột trước và để trong tủ lạnh (đừng dùng đá). Nếu không, phòng có nhiệt độ ôn hoà cũng được. Nếu dùng Colyte hay thức uống tẩy ruột tương tự, chia ra thành 2 chai nhỏ để không nhìn giống như nguyên một bình gallon.
 - Uống bằng ống hút và ngậm ống hút sâu trong miệng của bạn nếu có thể, để bạn không ném được vị, để khỏi gây buồn nôn.
 - Dùng nắp đậy ly lại (để bạn không ngửi thấy mùi) hay bịt mũi bạn lại.
 - Để đầu lui khỏi vị mặn trong miệng, ngậm thức ngọt hay chua như là kẹo cứng, kẹo ngậm hay vài lát chanh hay kẹo ho bạc hà để làm tê khẩu vị trước khi bạn uống thức uống rửa ruột.
 - Nếu bạn thấy buồn nôn, nghỉ 15-30 phút, và uống lại thuốc tẩy ruột với tốc độ chậm hơn.
- Tóm một quyển sách hoặc iPad với bạn, và chuẩn bị cho đi tiêu nước gấp!**
 - Mặc quần áo rộng; bạn có thể cần để có thể kéo quần của bạn xuống nhanh!
 - Hãy chuẩn bị sẵn sàng, đôi khi thức uống tẩy ruột có hiệu lực ngay lập tức. Tuy nhiên, nó có thể mất vài giờ trước khi một số người có sự đi tiêu đầu tiên của họ. Trong cả hai trường hợp, sẵn sàng dành nhiều thời gian đi vào nhà vệ sinh.
 - Thoa kem bảo vệ, chẳng hạn như kem chống hăm hoặc Vaseline, nơi vùng da quanh hậu môn trước khi bắt đầu đi tiêu và tiếp tục thoa khi cần thiết để giữ cho khu vực này không bị rát. Tiếp tục thoa khi cần.
 - Sử dụng khăn giấy ướt hoặc khăn giấy ướt trị trĩ để giúp giảm sự tẩy rát.
 - Để sẵn trong nhà tắm bình nước đầy hay những thức uống trong để giúp cho bạn không bị mất nước, miễn là sau khi bạn đã uống xong thức uống rửa ruột.
 - Sau cùng, phần đi ra ngoài phải trở nên trong suốt hơn và không còn chút bọt nào. Bạn phải không nhìn thấy thứ gì trong phân ngoài chất lỏng trong, màu vàng nhẹ với một ít hay không một chút bọt nào vài giờ trước khi phẫu thuật nội soi của bạn. Tốt nhất, là nhìn giống nước tiểu.
- Phân khó khăn đã qua, giờ thì đến lúc lên đường!**
 - Có thêm quần dài/quần lót thì rất tốt để dùng sau khi phẫu thuật nội soi.
 - Đặt một cái khăn hay bọc nơi ghế xe.
 - Mang theo chai nước và đồ ăn vặt để thưởng thức trong xe **SAU KHI** phẫu thuật. Bạn sẽ bị khát và đói. Tốt hơn hết là bắt đầu uống và ăn chậm chậm hơn là ăn thật nhiều một lần.