



HELPFUL TIPS FOR PREPARING FOR A COLONOSCOPY - CHINESE

準備大腸鏡的有用提示：

1. 在清腸之前的幾天裡，一定要喝大量的水和其他流質以保持水份。如果您水分充足，您在清腸的過程和檢查時會感覺較舒服。
2. 計劃從開始喝清腸劑到離家前往檢查之前都待在家裡。
3. 飲用清腸劑更容易的提示：
 - a. 可用Crystal Light調味。
 - b. 如果您可以接受冷飲，可事先混合清腸劑並冷藏（不要使用冰）。如果不行，室溫也是可以的。如果採用 **Colyte** 或類似的清腸劑，分成兩個較小的容器，看起來就不像一加侖水壺。
 - c. 用吸管喝，如果可以，把吸管放在您的口後方，喝時不要含住它，就不會嚐到味道。
 - d. 用蓋子蓋住杯子（就不會聞到味道）或捏住您的鼻子。
 - e. 飲用之前，為了去除您口中的鹹味，可以嘗試含吮甜或酸的東西如硬糖、棒棒糖或檸檬/萊姆片，或嘗試薄荷止咳片，以麻木味蕾
 - f. 如果您覺得噁心，休息 **15-30** 分鐘，並以較慢速度重新開始喝。
4. **拿本書或您的 iPad，並準備有緊急水樣的排泄！**
 - a. 穿寬鬆的衣服；您可能需要很快速脫下褲子！
 - b. 要有心理準備，有時候清腸劑馬上生效。然而，有些人可能需要幾個小時才有第一次排便。在任何一種情況下，都要準備在廁所裡花費大量時間。
 - c. 在大腸開始工作前，可以在肛周皮膚上塗抹防護霜，如尿布軟膏或凡士林，然後根據需要重新塗抹，以防止該區域太受刺激。根據需要重覆使用。
 - d. 使用濕巾或痔瘡紙巾以減少刺激。
 - e. 在浴室放一個滿水瓶或其他透明流質以補充水分，一直到喝完清腸劑。
 - f. 隨著時間過去，排泄物應該變得更清晰，固體物愈來愈少。在您的手術前最後幾個小時，您應該只看到透明狀、黃色液體、很少或沒有沉積物。理想情況下，它應該看起來像尿液。
5. **困難的部分結束了，現在是要準備出發！**
 - a. 準備一件額外的內衣/褲子，檢查後可能有用。
 - b. 將毛巾或其他保護物放在汽車座椅上。
 - c. 帶一瓶水和點心在車裡，檢查之後可食用。您會覺得渴和飢餓。開始最好慢慢進食，而不是一次吃很大一餐。