



HELPFUL TIPS FOR PREPARING FOR A COLONOSCOPY – KOREAN

장 내시경 준비에 도움되는 팁:

1. 준비하는 과정 며칠전부터 물과 다른 음료를 많이 마셔 수분섭취를 하십시오. 수분 섭취가 충분하면 준비하는 과정이나 검사할 때 더 수월하게 됩니다.
2. 배변 촉진제를 마시기 시작한 후 검사하러 떠나는 시간까지 계속해서 집에 계실 계획을 하십시오.
3. 배변 촉진제를 마실때 좀 더 수월하게 하는 팁:
 - a. 크리스탈 라이트(Crystal Light)를 타서 드십시오. 레몬맛이 가장 효과적입니다.
 - b. 차가운 음료를 잘 드신다면 미리 약을 타서 냉장해서 드십시오(얼음은 넣지 마십시오). 아니면 상온도 좋습니다. 콜라이트(Colyte)나 그와 비슷한 약일 경우에는 두개의 더 작은 용기에 나누어 담으시면 너무 많아 보이지 않습니다.
 - c. 스트로우를 사용하시어 구역질 나지 않을만큼 입속 깊숙히 넣으면 나쁜맛을 안보게 됩니다.
 - d. (냄새 맡지 않게) 컵에 뚜껑을 씌우거나 코를 잡으십시오.
 - e. 입에서 짠맛을 없애기 위해 사탕, 막대사탕 또는 레몬/라임 조각을 드시고 또는 약을 마시기 전에 박하 목사탕을 드시면 미각을 둔하게하는 효과가 있습니다.
 - f. 구역질이 날 경우에는 15-30분 쉬었다가 좀 더 천천히 다시 마시십시오.
4. 좋아하는 책이나 타블릿을 준비하고 급하게 화장실로 뛰어갈 준비를 하고 계십시오!
 - a. 헐렁한 옷을 입으십시오; 급하게 바지를 내려야 할수도 있습니다!
 - b. 준비태세를 갖추십시오. 어떤때에는 배변 촉진제가 바로 작용을 하기도 합니다. 하지만 어떤 사람들은 첫 배변을 하는데 몇시간이 걸리기도 합니다. 어느 경우이던 화장실에서 많은 시간을 보내실 준비를 하십시오.
 - c. 용변을 보시기전에 기저귀 연고나 바셀린같은 크림을 항문 주위에 바르시고 필요하신대로 거둬해서 바르시면 부위가 트거나 아픈것을 방지할 수 있습니다. 필요하신대로 반복해서 바르십시오.
 - d. 물티슈나 치질용 물티슈를 사용하면 자극을 줄일수 있습니다.
 - e. 화장실 안에 물 한병이나 다른 무색 음료를 준비하시어 약 복용이 다 끝날때까지 충분한 수분 섭취를 하십시오.
 - f. 시간이 지날수록 변은 점점 맑아지고 알갱이가 적어질 것입니다. 마지막 두시간 동안은 알갱이가 없거나 거의 없는 맑은 노란색의 액체만 보이게 될것입니다. 소변처럼 보이면 이상적입니다.
5. 힘든 부분은 끝났습니다. 이제 출발할 시간입니다!
 - a. 검사가 끝난 다음엔 여벌의 속옷/바지가 유용할 수 있습니다.
 - b. 자동차 의자에 수건이나 다른것을 덮어서 보호 해주시면 좋습니다.
 - c. 끝난후에 차에서 드실 물이나 간식을 준비 하십시오. 당신은 갈증이 나고 배가 고프실 것입니다. 음료와 음식은 한꺼번에 많은 양을 드시는것보다 천천히 드시는게 좋습니다.