**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К КОЛОНОСКОПИИ**

**За три дня до проведения колоноскопии:**

* нельзя употреблять в пищу: ржаной и зерновой хлеб, изделия из муки грубого помола, овсяное печенье, все продукты, содержащие отруби или цельные зёрна, мюсли, каши (пшённая, пшеничная, овсяная), фрукты, ягоды и варенье, содержащие косточки (семена), особенно мелкие косточки, например: киви, малина и др., овощи с грубой и непереваривающейся кожицей (например: помидоры, баклажаны и др.), орехи;
* рекомендуемая диета: курица, индейка, постная ветчина, рыба, белый хлеб, блюда из картофеля без кожицы, яйца, томаты без кожицы, макароны, сыр, масло, творог, йогурт, кондитерские изделия из белой муки, шоколад, мороженое, сахар или мёд и др.;
* рекомендуется пить достаточное количество жидкости в день – не менее 2-2,5 литров (в том случае, если у пациента нет заболеваний, при которых обильное питьё противопоказано). Это может быть питьевая негазированная вода, нежирные бульоны, морсы, соки без мякоти, чай с сахаром или мёдом, компоты без ягод;
* если вы страдаете запорами, необходимо ежедневно принимать слабительные препараты, которыми вы обычно пользуетесь (например, Форлакс). Также при запорах необходимо более раннее начало соблюдения диеты – в течение 4-5 дней.

**За день до проведения колоноскопии:**

* утром – лёгкий завтрак (можно употреблять рыбу, белый хлеб, блюда из картофеля без кожицы, яйца, томаты без кожицы, макароны, сыр, масло, творог, йогурт, кондитерские изделия из белой муки, шоколад, мороженое, сахар или мёд и др.). После завтрака до окончания исследования нельзя принимать твёрдую пищу, разрешается только пить;
* в обед можно принимать нежирные бульоны (без содержимого и без хлеба), чай с сахаром или мёдом, воду, компот;
* дополнительно в течение дня до 1500 рекомендуется пить достаточное количество жидкости (не менее 1,5-2 литров): питьевую воду, морсы, соки без мякоти, чай с сахаром или мёдом, компоты без ягод. Не рекомендуется пить молоко, кисель, кефир.

«Золотым стандартом» подготовки толстой кишки к колоноскопии считается препарат Макрогол (торговые наименования: Фортранс, Мовипреп). Он позволяет качественно очистить толстую кишку от содержимого, и при этом имеет низкое количество побочных эффектов. При желании готовиться другими препаратами сообщите об этом врачу, который назначает вам исследование и обсудите процесс подготовки толстой кишки к исследованию.

**Приготовление растворов препаратов Макрогола**

Фортранс: 1 пакет препарата развести в 1,0 литре питьевой негазированной воды комнатной температуры.

Мовипреп: для приготовления одного литра раствора препарата необходимо содержимое одного саше А и одного саше Б растворить в небольшом количестве воды, затем довести объем раствора водой до одного литра.

**Подготовка препаратом Фортранс**

Приём Фортранса или Мовипрепа следует начинать в 1700, не раньше, чем через 2 часа после «лёгкого» обеда (бульон, чай, сок). В 1700 необходимо подготовить раствор препарата. Для этого 2 пакета препарата Фортранс развести в 2,0 литрах питьевой негазированной воды комнатной температуры. Для приготовления одного литра раствора препарата Мовипреп необходимо содержимое одного саше А и одного саше Б растворить в небольшом количестве воды, затем довести объем раствора водой до одного литра.

Отмечено, что лучше переносится подготовка при принятии охлаждённого раствора Фортранса или Мовипрепа, поэтому после приготовления препарат можно охладить. Оба препарата являются солевым слабительным, поэтому для улучшения их вкуса можно выжать ½ лимона, апельсина или грейпфрута на 1 литр раствора, либо после принятия порции препарата запить его одним-двумя глотками яблочного сока без мякоти. Также можно растворить препарат в холодном чае.

Приготовленный раствор Фортранса необходимо выпить в течение двух часов (с 1700 до 1900), Мовипрепа – в течение 1 часа. Принимать препарат следует небольшими порциями, в течение 1 часа – 1 литр (каждые 15 минут по 1 стакану, небольшими глотками). В том случае, если трудно в течение 2-х часов принять большой объём слабительного (2 литра) или появятся чувство переполнения желудка и тошнота, то возможно увеличить интервал приёма препарата на 30-40 минут.После приёма 1 литра Мовипрепа рекомендуется дополнительно принять 1 литр кипячёной воды в течение 1 часа.

****Через 1-3 часа после начала приёма раствора препарата должен появиться обильный, частый, жидкий стул, который будет способствовать полному очищению кишечника.

Во время приёма Фортранса или Мовипрепа не рекомендуется лежать или длительное время сидеть. Возможно выполнение лёгкой домашней работы, медленная ходьба, зарядка.

Если жидкий стул не появился через 4 часа после начала приёма препарата или появились признаки аллергической реакции, необходимо обратиться к медицинскому персоналу и воздержаться от следующего приёма препарата.

**В день проведения колоноскопии:**

Утром необходимо повторить приём Фортранса или Мовипрепа для полного очищения кишечника от содержимого.

Для этого 1-2 пакета препарата Фортранс (в зависимости от веса пациента и рекомендаций врача) развести соответственно в 1-2 литрах питьевой негазированной воды комнатной температуры, соблюдая рекомендации по приёму препарата, описанные выше.

Для приготовления одного литра раствора препарата Мовипреп необходимо содержимое оставшихся саше А и саше Б растворить в небольшом количестве воды, затем довести объем раствора водой до одного литра.

Полученный раствор выпить отдельными небольшими порциями в течение 1 либо 2 часов (1 литр за 1 час). Вновь появится жидкий стул, который должен продлиться до полного опорожнения и очищения кишечника. После приёма 1 литра Мовипрепа рекомендуется дополнительно принять 1 литр кипячёной воды в течение 1 часа.

При выполнении исследований позже 1500 допускается приём всего объёма (двух литров) препарата Мовипреп в день исследования разделёнными дозами (первая доза (1 литр) в 900, вторая доза (1 литр) в 1100).

Время начала приёма препарата необходимо рассчитать так, чтобы последняя порция была принята Вами ровно за 4 часа до исследования.

Последняя порция промывных вод должна быть прозрачной, быть бесцветной или иметь светло-жёлтую окраску. Если нет – нужно выпить ещё 1 л раствора (как описано выше).

Вместе с последней порцией раствора Фортранса или Мовипрепа необходимо принять 2 чайных ложки эмульсии «Эспумизан L». Это уменьшит пенообразование в кишечнике и улучшит визуализацию слизистой во время исследования.

После приёма Фортранса дополнительно можно пить небольшое количество жидкости – до 1 литра (питьевую воду, чай с сахаром или мёдом, компоты без ягод).

За 60 минут до исследования необходимо принять 20 мг (2 таблетки) препарата Бускопан. Это уменьшит тонус кишки, снизит возможный болевой синдром во время исследования, поможет более тщательному осмотру кишечника.

**При подготовке к исследованию препаратом Фортранс и Мовипреп выполнение клизм и дополнительный приём слабительных не требуется!**

*Несоблюдение рекомендаций подготовки (приём Фортранса или Мовипрепа, рекомендаций по диете и т.д.) может привести к плохой подготовке к исследованию, недостаточно качественному осмотру слизистой оболочки кишечника, поломке эндоскопического оборудования и невозможности проведения колоноскопии.*

*Необходимо помнить, что Фортранс и Мовипреп могут приводить к замедлению абсорбции (поглощению) одновременно принимаемых лекарственных средств.*