

Undirbúningur fyrir ristilspeglun

Leiðbeiningar um undirbúning fyrir ristilspeglun með PICOPREP / CITRAFLEET (fæst án lyfseðils í apóteki).

- Vinsamlegast athugið að fara eftir okkar leiðbeiningum (sjá neðar), en ekki eftir fylgiseðli lyfsins
- Flestir fá lyfjaforgjöf fyrir rannsóknina og má því ekki aka bíl eða stýra tækjabúnaði í 4-6 klst. eftir speglun
- Gott er að kynna sér fræðslumyndband um ristilspeglun sem heitir „Ristilspeglun ekkert mál“

Í eina viku fyrir rannsóknina	Forðast skal neyslu á mjög grófum trefjum og fræjum (t.d. neyslu á heilkornabrauði). Ef þú notar járntöflur skal gera hlé á notkun þeirra. Ekki taka lýsi þessa viku. Ef þú tekur blóðþynnandi lyf s.s. Kóvar, Plavix, Grepid, Xarelto, Eliquis eða Pradaxa er stundum ráðlagt að gera hlé á inntöku lyfjanna en einungis í samráði við lækni. Öll önnur lyf áttu að taka eins og vanalega.
Tveimur dögum fyrir rannsóknina	Fljótandi tært fæði <ul style="list-style-type: none">• Drekkið a.m.k. 2 l. yfir sólarhringinn• Mikilvægt er að drekka vökva sem inniheldur sykur og sölt. Ekki innbyrða eingöngu vatn
Daginn fyrir rannsóknina	Áfram tært fljótandi fæði <ul style="list-style-type: none">• Klukkan 18.00 tekur þú fyrra bréfið af PICOPREP/CITRAFLEET• Drekkið a.m.k. 2 l. af tærum vökva næstu 2 klst.• Það getur tekið lyfið allt að 1-6 klst. að virka eftir að þú tekur fyrra bréfið
Sama dag og rannsóknin fer fram	<ul style="list-style-type: none">• 5 klst. fyrir speglun tekur þú seinna bréfið af PICOPREP/CITRAFLEET• Drekkið a.m.k. 2 l. af tærum vökva næstu 2 klst• Muna að innbyrða ekki einungis vatn <p>Áfram tært fljótandi fæði þar til 2 klst. fyrir rannsókn, síðan FASTANDI. Athugið, að ef fyrirhugað er að framkvæma einnig magaspeglun þarf að fasta í 3 klst.</p>

SVONA ER PICOPREP TEKID:

1. Taktu glas með 150 ml. af köldu vatni
2. Helltu duftinu úr einu bréfi í vatnið
3. Hrærðu í blöndunni í 2 – 3 mínútur. Þegar ekki lengur freyðir er blandan tilbúin. Blandan mun vera ógegnisæ/beinhvít. Drekkstu nú blönduna, helst innan 15 mínútna
4. **Drekkid a.m.k. 2 ltr. af tærum vökva eftir hvort bréf**

Áður en blandan er drukkin, er gott að fyrirbyggja óþægindi við endaparm og nota vatnsfráhrindandi krem, s.s. Vaseline, A+D krem, Júgursmyrslu.

Mikilvægt er að drekka mjög vel af vökva allan undirbúningstímann og hreyfa sig vel.

Drekkid gjarnan mismunandi vökva, ekki eingöngu vatn. Athugið að ekki má neyta mjólkurvara. Einnig skal forðast litsterka sáfa líkt og rauðrófusáfa og einnig litsterka orkudrykki.

Dæmi um tært fljótandi fæði:

- Síaðar, tærar ávaxta- og grænmetissúpur. Tilvalið að nota súputeninga og tærar pakkasúpur
- Síuð kjötsúpa
- Ávaxtasafar án aldinkjöts
- Gosdrykkir (ekki sykurlausa því líkaminn þarf á orku að halda)
- Tæra orkudrykki
- Te og svart kaffi, gjarnan með sykri eða hunangi (án mjólkur)
- Frostpinnar án súkkulaðis
- Pilsner, malt
- Það má vera með tyggjó og einnig sjúga opal eða brjóstsýkur