



## נוהל הידרותרפיה לפני בדיקת קולונוסקופיה

### פרטים כלליים

בדיקת קולונוסקופיה תלויה באיכות ההכנה שלך. אם המעי הגס שלך אינו נקי מספיק, הרופא שלך יבטל את הבדיקה ויבקש ממך לבוא בפעם אחרת, נקי יותר. **לכן הכל תלוי בהקפדה שלך במילוי ההמלצות שלנו.** כדי שהמעי הגס שלך יהיה נקי, עליך תחילה למתן את הפעילות של מערכת העיכול ולאחר מכן לאפשר לה מנוחה במשך מספר שעות. לפני כן, מומלץ להימנע מלמלא את הקיבה ואת המעייים במזון כבד וקשה הנספג במשך זמן רב. לאחר מכן, מספר שעות לפני הקולונוסקופיה, עליך להיות בצום מלא. להלן ההמלצות שלנו על מנת לעזור לך להתכונן לקולונוסקופיה באופן מוצלח. על מנת לקבל עזרה או כל מידע נוסף יש לפנות למרכז ההידרותרפיה שלנו בטלפון: 08 658 99 11

### הידרותרפיה

במידה והנך סובל מעצירות כרונית או עודף משקל משמעותי, אנו מאוד ממליצים על שני טיפולי הידרותרפיה (אחד כשלושה ימים לפני הקולונוסקופיה ואחד נוסף ביום הבדיקה או יום לפני).

### יומיים לפני קולונוסקופיה

המטופל יתחיל בדיאטת נוזלים צלולים (CLD) **CLEAR LIQUIDS DIET** ויתמיד בה מהלילה שלפני ההידרותרפיה. **ככל שצריכת הנוזלים תהיה גבוהה יותר, כך ההכנה תהיה טובה יותר.** ניתן לצרוך את הנוזלים ואת המזונות הנוזליים הבאים:

- מים - 3.5% ממשקל הגוף בליטרים במהלך היום. לדוגמה, אם המטופל שוקל 70 ק"ג עליו לשתות 2.5 ליטרים.
- סוגים שונים של חליטות צמחים.
- משקאות ספורט, כגון Recharge או Gatorade, מים עם ויטמינים.
- מיצי פירות צלולים כגון מיץ תפוחים או מיץ ענבים לבנים.
- משקאות בטעם פירות, כגון לימונדה שמכינים מאבקה, משקה דל קלוריות מאבקה (Crystal Light) ועוד.
- מרק ללא שומן, מרק צח או קונסומה.
- סורבה או גלידות פירות, גלידות איטלקיות, **ללא חתיכות פרי או גושי חלב.**
- קפה רגיל.
- משקאות מוגזים.
- חל איסור על אכילת פירות, ירקות ובשר אדום, וכן על אכילת יתר.
- אין לצרוך משקאות חריפים, משקאות בצבע אדום או סגול, חלב או מיץ תפוחים בשום שלב.

**אפשרות נוספת:** נטילת 30cl של Magnesium Citrate אחר הצהריים.

### יום לפני קולונוסקופיה

עדיין יש להישאר בדיאטת נוזלים צלולים. (CLD) **CLEAR LIQUIDS DIET** יש לקבוע את ההידרותרפיה של המעי הגס יום לפני הקולונוסקופיה, בשעות אחר הצהריים המאוחרות.

### יום ביצוע ההידרותרפיה

עדיין יש להישאר בדיאטת נוזלים צלולים. (CLD) **CLEAR LIQUIDS DIET** יש לקבוע את ההידרותרפיה של המעי הגס במקרה הטוב ביותר **כ-3 עד 4 שעות** לפני בדיקת הקולונוסקופיה. אין לאכול **שעתיים** לפני ההידרותרפיה ואין לשתות נוזלים **שעה** לפני המפגש.

### קולונוסקופיה

### ביום בדיקת הקולונוסקופיה

- **אם ההידרותרפיה והקולונוסקופיה נקבעו לאותו יום,** עליך להיות בצום מלא מההידרותרפיה עד הקולונוסקופיה.  
- **אם ההידרותרפיה נקבעה ליום קודם,** לאחר ההידרותרפיה עליך להישאר בדיאטת נוזלים צלולים עד חצות הלילה ומהחצות עליך להיות בצום מלא עד לבדיקת הקולונוסקופיה למחרת.