**Подготовка к процедуре ФКС (колоноскопии) — памятка для пациента**

**Колоноскопия -**метод исследования толстого кишечника при помощи специального оптического аппарата колоноскопа, который позволяет провести визуальный осмотр стенки и просвета кишки. При **колоноскопии** возможен забор участка ткани для биопсии или одномоментное удаление патологических образований.

Для эффективной и качественной подготовки к колоноскопии необходимо соблюсти 3 важных условия:

1. **Соблюдение диеты**
2. **Двухэтапная или одноэтапная утренняя схема приема препаратов для подготовки**
3. **Прием препаратов на основе Симетикона (пеногасители).**

Далее более подробно о каждом из пунктов подготовки к колоноскопии.

**1. Соблюдение диеты**

За 3 дня до исследования начинается диета без клетчатки (овощей и фруктов). Можно только белки и углеводы. Стараться пить больше прозрачных жидкостей (вода, березовый сок, осветленный яблочный сок, чай).

**Разрешается употреблять:**

**мучные изделия и рис**: баранки (бублики) – без мака, простые крекеры (без добавок), каши (рисовая, овсяная), белый (очищенный) рис;

**мясо:**супы на нежирном мясном бульоне без овощей; различные, хорошо приготовленные, блюда из нежирной говядины, телятины; куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек, суфле;

**рыба:** блюда из трески, судака, окуня, щуки (нежирные сорта рыбы);

**молочные продукты:** нежирный творог, сыры, натуральный йогурт (без добавок!), нежирный кефир, не более 2-х стаканов обезжиренного молока;

**овощи:** овощные отвары, картофель (без кожуры);

**сладкое:** сахар, мед, желе, сироп

**Исключаются из рациона питания:**

**все зерносодержащие продукты:**цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки,  черный хлеб, крупы;

**все свежие и сушеные овощи и фрукты:**изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками, все разновидности зелени (петрушка, укроп,салат, кинза, базилик);

**щи и борщи из капусты** (а также свежая капуста и прошедшая кулинарную обработку), молочные супы, крем-супы, окрошка ;

**мясо и рыба:** жирные сорта мяса (утка, гусь), копчености и соленья, колбасы, сосиски, жирные сорта рыбы, консервы;

**соленые и маринованные грибы**, морские водоросли,

**молочные продукты:**йогурт (содержащий наполнители - фрукты, мюсли), пудинг, сливки, сметана, мороженое, жирный творог) ;

**острые приправы:**хрен, перец, горчица, лук, уксус, чеснок, а также все приправы (соусы) с зернами, травами;

**напитки:**алкогольные напитки, квас, газированная вода, напитки из чернослива;

**сладости:**не включенные в перечень разрешенных;

**бобовые:** горох, чечевица и др.

**Важно!  За 3 дня до колоноскопии прекратить прием висмутсодержащих препаратов (Де-нол), активированного угля, альмагеля, препаратов железа.**

**2. Прием препаратов для подготовки к колоноскопии**

Раньше для подготовки назначались слабительные средства и очистительные клизмы. Сегодня есть способ подготовки толстой кишки, когда **не нужно делать ни одной клизмы**. Но нужно пить препарат, который не всасывается ни в желудке, ни в кишке. Сколько его заходит, столько и выходит. При этом вымывается все, что есть в толстой кишке, и она готовится идеально, особенно её правые отделы, чего нельзя добиться клизмами. Поэтому мы не рекомендуем подготовку к колоноскопии клизмами своим пациентам.

Выпить нужно будет 3 или 4 литра жидкости, в зависимости от Вашего веса, особенностей пищеварения и предполагаемой врачом патологии. Эти 3 или 4 литра пьются не сразу, а постепенно, за несколько часов, в два этапа или одним этапом утром.

**Если исследование в 1 половине дня**, то большую часть или половину выпиваете вечером, а остальную часть – рано утром в день исследования, рассчитывая время окончания приема раствора за 3-4 часа до времени исследования (например, с 5.00 до 7.00, если исследование назначено на 10.00-11.00). Последний раз поесть Вам можно не позднее 15-16 часов накануне дня исследования. Это может быть легкий обед. Допускаются: прозрачный суп, бульон, не нужно наедаться в этот день.

**Если исследование во 2 половине дня (после 15.00),** то вечером пить ничего не нужно. Вы спокойно ужинаете разрешенными продуктами, не наедаетесь, ложитесь спать. Высыпаетесь! А утром, в день исследования, выпиваете весь объем жидкости для подготовки, рассчитывая время окончания приема раствора за 3-4 часа до времени исследования (например, с 7.00 до 12.00, если исследование назначено на 16.00)

**Вечерняя одноэтапная схема не рекомендуется!!!**

**ТОЛЬКО! - двухэтапная  или одноэтапная утренняя схема.**

Окончание приема препарата рассчитывается за 3-4 часа до обследования.  Важно не само разделение доз, а именно прием препарата в день исследования частично или полностью.

Порошки следует размешать, пока они не растворится полностью, хранить раствор в холодном месте.

Количество раствора уменьшать нельзя!

В процессе подготовки желательна адекватная возрасту двигательная активность дома (наклоны, ходьба на месте, упражнения с обручем-хулахупом).

**2.1 Препараты для очищения кишечника перед колоноскопией**

Препараты, которые используются для подготовки к колоноскопии, содержат макрогол (полиэтиленгликоль) и имеют разные названия и разных производителей. Наиболее распространенными являются:

* Лавакол,
* Фортранс (Франция),
* Эзиклен

Форма выпуска - это порошок. В зависимости от препарата, необходимо приготовить от 2 до 4 литров раствора для подготовки.

**Подготовка препаратами Фортранс**

Если Вы проводите подготовку **Фортрансом,** то Вам надо выпить 4 л раствора. Каждый пакетик растворяется в одном литре кипячёной или питьевой воды комнатной температуры.

Если колоноскопия в 1 смену, то, начиная с 18-19 часов вечера и до 20-22 часов, Вы пьете два - три литра раствора - со скоростью один литр за один или за полтора часа. Стакан за пятнадцать-двадцать минут. То есть не сразу весь объем, а постепенно. Действовать препарат начнет, в большинстве случаев, через час или полтора.

Рано утром в день исследования Вы пьете оставшиеся один или 2 литра препарата, рассчитывая прием последнего стакана жидкости за 3-4 часа до времени исследования (например, с 4 до 6 утра, если исследование на 9.00), чтобы эта жидкость успела выйти еще дома, до того, как Вы выйдете на улицу. Утренняя порция заходит легче и выходит быстрее.

Если колоноскопия во 2 смену (после 15.00), то весь объем жидкости – 4 литра раствора препарата (Фортранс, Д-Форжект или Фортранс) – Вы выпиваете утром в день исследования, начиная с 7-8 утра и до 12.00 и позже, точно также делая перерывы между стаканами по 15-20 минут. В любом случае, последний глоток приготовленного раствора следует сделать не менее, чем за 3-4 часа до назначенного времени колоноскопии, независимо от того под общим обезболиванием она выполняется или нет.

**3. Прием препаратов пеногасителей**

Для  уменьшения пенистого содержимого в просвете кишечника и улучшения  визуализации слизистой оболочки, а также уменьшения явления дискомфорта и неприятных ощущений от вздутия кишечника после исследования, **ОБЯЗАТЕЛЬНО принимается препарат ЭСПУМИЗАН–L** или его аналоги (Боботик, Куплатон и др.) в виде суспензии.

Препарат вместе с раствором проходит транзитом по кишечнику и дополнительно очищает слизистую оболочку от слюны, слизи, желчи. Врачу-эндоскописту хорошо видна слизистая оболочка, а Вам легче после исследования – быстрее всасывается лишний воздух.

1 флакон препарата (30 мл) выпивается с последней порцией раствора или воды утром в день исследования (за 3-4 часа до исследования).

**4. Особенности подготовки к колоноскопии**

**Пациентам с избыточной массой тела** (более 95 кг) и/или со склонностью к запорам рекомендуется выпить дополнительно *1 литр раствора для подготовки*вечером накануне исследования, а также за 2 дня до исследования принять дополнительно на ночь привычное слабительное.

**Прием  жизненно важных лекарственных препаратов**  (гипотензивных, кардиологических, противодиабетических) отменять не нужно! Они принимаются не позднее, чем за 2 часа до начала утреннего этапа подготовки (первого глотка). Отмена антикоагулянтов (эликвис, ксарелто и т.д.) за 3 дня, если планируется биопсия !!!

Пациентам, которым планируется проведение колоноскопии **без наркоза**, рекомендуется прием Спазмомена или Мебеверина (Дюспатолин) - по 1 таблетке 3 раза в день накануне исследования и 1 таблетка утром в день исследования не позднее, чем за 3 часа до его начала (при отсутствии противопоказаний).

**Иногородним пациентам** мы рекомендуем сместить время приема последнего стакана раствора утренней порции в день исследования за 2-3 часа до планируемого времени выезда из Вашего города к нам в центр. Чтобы препарат закончил свое действие до того, как Вам нужно выходить из дома.

Если есть возможность, лучше запланировать приезд в наш город заранее (например, переночевать у друзей или родственников, забронировать номер в гостинице) и принять препараты по рекомендованной схеме.

**Вкус препарата.** Полиэтиленгликоль, который содержится в препаратах для подготовки, не всасывается ни в желудке, ни в кишке, он в кровь не идет, на сердце и на почки не влияет, жажды не утоляет, но на вкус своеобразный, солоновато-сладковатый. Не все говорят, что вкусно. Чтобы перебить этот вкус, после стакана препарата сделайте глоток любой прозрачной жидкости: питьевой воды, минеральной воды без газа, прозрачного сока без мякоти – березового, яблочного, апельсинового, зеленого чая, некрепкого черного чая. Многие пациенты брали лимон и добавляли несколько капель лимонного сока прямо в раствор.