



MICHIGAN MEDICINE
UNIVERSITY OF MICHIGAN

تعليمات تحضير الأمعاء لإجراء تنظير القولون
Miralax®/Gatorade™ ميرلاكس/جاتوريد
Colonoscopy Bowel Prep Instructions
Miralax®/Gatorade™ (Arabic)

أرجع إلى صفحة التعليمات هذه أسبوع كامل قبل تنظير قولونك.

Refer to this instruction sheet for the entire week before your colonoscopy.

تعليمات تنظير القولون التحضيرية في غاية الأهمية لعملية تنظير قولون ناجح. إذا لم تتبع التعليمات بدقة فلن تكون أمعائك مستعدة لهذا الإجراء، وسوف تحتاج إلى إعادة هذا الإجراء.

Colonoscopy prep instructions are extremely important for a successful colonoscopy. If you do not follow the instructions precisely, your bowels may not be ready for the procedure and you will need to repeat the procedure.

التخطيط لتنظير قولونك

الرجاء قراءة الإرشادات حال تلقي هذه المعلومات ووضع علامة تأشير في كل مربع على أنك قمت بفهم كل بند.

Please read as soon as you receive this information and check off each box to indicate that you understand each item.

يجب عليك القيام بإعداد الأمعاء. إذا لم تتلقَ محلول تحضير الأمعاء، الرجاء الاتصال بمركز اتصالات قسم التنظير على الرقم التالي: (734)-936-9250 أو الاتصال على الرقم المجاني: (877)-758-2626.

You must do a bowel prep. If you have not received a bowel prep, call the Endoscopy Call Center at (734) 936 - 9250 or toll-free at (877) 758 - 2626.

ما اسم محلول التحضير؟ _____
What is the name of your prep?

نوصي بتعبئة وصفتك الطبية قبل أسبوع على الأقل من إجراءك.

We recommend that you fill your prescription at least a week before your procedure.

يجب أن يكون بصحبتك سائق عند وقت الإجراء.

يجب أن يكون السائق المرخص معك عند موعد التنظير. إذا لم يكن معك سائق متواجداً معك أثناء التسجيل، فسنقوم بإعادة جدولة موعدك.

A licensed driver must be with you at your colonoscopy appointment. If you do not have a driver with you at check in, we will reschedule your appointment.

قد يستغرق الإجراء بأكمله من 3 إلى 4 ساعات لإكماله. الرجاء إبلاغ سائقك بأن عليه البقاء في مكان موعد التنظير خلال فترة بقاءك بأكملها.

Your entire procedure may take 3 to 4 hours to complete. Please tell your driver that they must remain at the colonoscopy appointment during your entire visit.

إذا كان لديك مرض السكري فعليك الإتصال بطبيبك.

للمصابين بالسكري لديهم تعليمات خاصة بالنظام الغذائي والأدوية. اتصل بالطبيب الذي وصف لك تنظير القولون للحصول على تعليمات النظام الغذائي والدوائي الخاص بك.

People with diabetes have special diet and medicine instructions. Call the doctor who ordered your colonoscopy for your special diet and medicine instructions.

□ إذا كنت بحاجة إلى إعادة جدولة الموعد

If you need to reschedule

○ اتصل على الرقم التالي: 9250-936-734 (734) أو الاتصال على الرقم المجاني: 2626-758-877 (877).
Call (734) 936 - 9250 or toll-free (877) 758 - 2626.

ما هي المواد الطبية التي أحتاج إلى إعدادها مسبقاً؟

What supplies do I need to prepare in advance?

احصل على الإمدادات التالية من صيدليتك المحلية:

Obtain the following supplies at your local pharmacy:

- (Dulcolax®) حبتين "دولكولاكس" (ببساكوديل) (أقراص ملينة – يحتوي كل قرص على 5 ملجم ببساكوديل (لاتأخذ ملين البراز "دولكولاكس").

Two Dulcolax® (bisacodyl) (laxative tablets - each tablet contains 5 mg of bisacodyl (do not get Dulcolax stool softener).

- زجاجة واحدة من "الميرلاكس" (Miralax®) 8.3 أونصة أو 238 جرام لكل منهما)

One bottle of Miralax® (8.3 ounces or 238 grams each)

- زجاجتين من سائل شفاف (32 أونصة في كل منهما) (ليس أحمر): "جيتريد" (Gatorade®)، "جي 2" (G2®)، "جاتوريد أيس" (Gatorade Ice®)، "باوريد" (Powerade®)، أو "باوريد زيرو" (Powerade Zero®).

Two bottles of clear liquid (32 ounces each) (not red): Gatorade®, G2®, Gatorade Ice®, Powerade®, or Powerade Zero®.

الجدول الزمني لإعداد تنظيف القولون

Timeline of the Colonoscopy Preparation

كيف سيتم تحديد جدول الإعداد لتنظيف القولون الخاص بي؟

How will I determine my colonoscopy prep schedule?

سوف يساعدك الجدول الزمني أدناه على تحديد أي يوم من الأسبوع لبدء الإعداد. استخدام قلم التمييز أو ضع دائرة حول الصف الصحيح لتحديد اليوم الذي سيتم بدء عملية الإعداد. وستبدأ عملية الإعداد في بداية اليوم.

The timeline table below will help you determine which day of the week to start your preparation. Use a highlighter or circle the correct row to determine which day you will start the prep. **The prep process will begin at the start of the day.**

إذا قمت بإعادة جدولة موعدك فيجب عليك إعادة الجدول الزمني بحيث يتطابق مع التاريخ الجديد.

If you reschedule your appointment, you **must** redo the timeline table to match your new date

موعد في

(Date, Day, Time) (التاريخ، اليوم، الوقت)

My Appointment Is:

Timeline Table

الجدول الزمني

يوم واحد قبل مواعدي هو يوم: 1 day before my appointment is a:	3 أيام قبل مواعدي هو يوم: 3 days before my appointment is a:	7 أيام قبل مواعدي هو يوم: 7 days before my appointment is a:	مواعدي في: My Appointment is on a:
Sunday الأحد	Friday الجمعة	Monday الاثنين	Monday الاثنين
Monday الاثنين	Saturday السبت	Tuesday الثلاثاء	Tuesday الثلاثاء
Tuesday الثلاثاء	Sunday الأحد	Wednesday الأربعاء	Wednesday الأربعاء
Wednesday الأربعاء	Monday الاثنين	Thursday الخميس	Thursday الخميس
Thursday الخميس	Tuesday الثلاثاء	Friday الجمعة	Friday الجمعة

يوم:

قبل تنظير القولون بسبعة أيام:

Day:

7 days before your colonoscopy

سجل اليوم وفقا للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

- لا تقم بإيقاف الأسبرين.

Do not stop your aspirin.

- إذا كنت تأخذ مميع للدم، أخبر الطبيب الذي أمر بتنظير القولون. إذا كنت غير متأكد من أن كنت تأخذ مميع للدم، اتصل بطبيبك.

If you take a blood thinner, tell the doctor who ordered your colonoscopy. If you are unsure that you are taking blood thinners, please contact your doctor .

- التوقف عن تناول أي مكملات الحديد، مثل كبريتات الحديدوز (ferrous sulfate) أو مركب الحديد عديد السكريد (polysaccharide iron complex)

Stop taking any iron supplements, such as ferrous sulfate or polysaccharide iron complex.

يوم:

قبل تنظير القولون بثلاثة أيام:

Day:

3 days before your colonoscopy

سجل اليوم وفقا للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

- توقف عن تناول الفشار، الذرة، الفاصولياء، المكسرات، الفواكه ذات البذور الصغيرة، البندورة والكرفس.

Stop eating popcorn, corn, beans, nuts, fruits with small seeds, tomatoes and celery.

يوم:

قبل التنظير بيوم

Day: The day before your colonoscopy

سجل اليوم وفقا للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

- لا تتناول الأغذية الصلبة من الآن وحتى إنهاء الإجراء. ابدأ بتناول حمية السوائل الشفافة (أدناه). اشرب ثمان (8) أكواب من الماء على الأقل خلال اليوم لتجنب الإصابة بالجفاف.

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – Miralax®/Gatorade™ (Arabic)

No solid food from now until your procedure is done. Begin a clear liquid diet (below). Drink at least 8 glasses of water or clear liquids during the day to avoid dehydration.

- عند الساعة الثانية عشرة ظهراً، خذ قرصين "الدولكولاكس". أمزج 64 أوقية من السائل مع 8.3 أوقية من "الميرلاكس" وضعه في الثلاجة (لا تضيف الثلج).

At 12 noon, take 2 Dulcolax tablets. Mix 64 ounces of liquid with 8.3 ounces Miralax and place in the refrigerator (do not add ice).

- بين الساعة الخامسة والساعة السادسة مساءً، اشرب كوباً واحداً ساعة 8 أوقية من محلول "الميرلاكس/الجاتوريد" واستمر بشرب كوباً بسعة 8 أوقية كل 15 دقيقة بعد ذلك إلى أن تكون قد شربت نصف المزيج (32 أوقية). اضبط منبهاً لكل 15 دقيقة لتحافظ على تواتب هذا الوقت.

Between 5 and 6 pm, drink one 8-ounce glass of the Miralax/Gatorade solution and continue drinking one 8 ounce glass every 15 minutes thereafter until half the mixture (32 ounces) is gone. Set a timer for every 15 minutes to keep pace.

Stay near a toilet, as you will have diarrhea. إذ ستعرض للإسهال. أبقى بالقرب من مرحاض،

يمكنك شرب هذه السوائل الشفافة:	لا تشرب هذه السوائل:
<p>You may drink these clear liquids:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "جاتريد" (Gatorade)، Crystal، "كرستل لايت ليمونيد"، "Light Lemonade"، "بيدلايت" (Pedialyte®) أو "باوريد" (Powerade) • Gatorade، Crystal Light Lemonade®، Pedialyte® or Powerade® • القهوة أو الشاي (بدون الحليب) • Coffee or tea (black only) • المشروبات الغازية أو غير الغازية • Carbonated or non-carbonated soda • المشروبات بنكهة الفاكهة • Fruit-flavored drinks • عصير التفاح، عصير الكرنبييري الأبيض أو عصير العنب الأبيض. • Apple juice، white cranberry juice or white grape juice • الهلام أو المصاصات المثلجة • Jell-O or popsicles 	<p>Do not drink these liquids:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مرق الدجاج أو اللحم أو الخضار. • Chicken، beef or vegetable broth • المشروبات الكحولية • Alcohol • الحليب أو مبيضات القهوة الغير مشنقة من الألبان. • Milk or non-dairy creamer • العصير مع اللب. • Juice with pulp • أي سائل معتم لا يمكنك الرؤية من خلاله. • Any liquid you cannot see through • الحلوى الصلبة • Hard candy <p>ملاحظة: لا شيء أحمر أو أرجواني اللون</p> <p>Note: Nothing Red or Purple</p>

The day of your colonoscopy

5 ساعات قبل مغادرة المنزل والتوجه

لإجراء تنظيف القولون

اليوم / الوقت:

5 hours before leaving home

Day/Time:

for your colonoscopy

سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

You may have to wake up early

• قد تضطر للاستيقاظ في وقت مبكر.

• اشرب آخر لتر (32 أونصة) من محلول التحضير قبل مغادرتك بخمس ساعات والتوجه لإجراء التنظيف.

Drink the final liter (32 ounces) of prep solution 5 hours before you need to leave for your procedure.

• تناول أدويةك الصباحية مع كمية صغيرة من الماء 4 ساعات قبل وقت الموعد (إلا إذا قد قيل لك خلاف ذلك). إذا كنت تأخذ أدوية لمرض السكري اتبع تعليمات طبيبك.

Take your morning medications with a small amount of water 4 hours before your appointment time (unless you have been told otherwise). If you take Diabetes medications follow your doctor's instructions.

قبل تنظيف القولون بساعتين

اليوم / الوقت:

2 hours before your

Day/Time:

colonoscopy

سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني

Fill in the day according to timeline table

• وقف كل شيء عن طريق الفم، بما في ذلك جميع السوائل والتدخين والعلكة.

Stop everything by mouth, including all liquids, smoking and chewing gum.

Important!

هام جداً!

إذا اتبعت جميع التعليمات ، فإن البراز سيكون سائلاً صافياً أو أصفرًا وتكون مستعداً لتنظيف القولون.

إذا كان البراز متشكلاً أو إذا كان تحضيرك لايسير كما هو متوقع ، الرجاء الاتصال بالرقم: 936-9250- (734) أو على الرقم المجاني: 758-2626- (877) بعد ساعات العمل أو في عطلة نهاية الأسبوع أو الأعياد اتصل على بدالة الإستدعاء "البيجر" على الرقم 936-6267- (734) وأطلب التحدث مع طبيب الجهاز الهضمي المناوب.

If you followed **all** of the instructions, your stool will be a clear or yellow liquid and you are ready for your colonoscopy.

If your stool is formed or your preparation is not going as expected call (734)936-9250 or toll-free (877) 758-2626. After business hours, on weekends or holidays call the paging operator at (734) 936-6267 and ask to speak with the GI doctor on call.

Colon cleansing tips:

نصائح لتنظيف القولون:

1. إبقى قريباً من مكان المراض، سيكون لديك إسهال والذي قد يحدث بشكل مفاجئ. هذا طبيعي.
Stay near a toilet! You will have diarrhea, which can be quite sudden. This is normal.
2. حاول شرب المحلول بالقصبة. قد يمكنك تحمله بسهولة.
Try drinking the solution with a straw. It may be easier to tolerate.
3. في حالات نادرة، قد يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والتقيؤ عند شرب محلول التحضير. إذا حدث ذلك، امنح نفسك فترة استراحة لمدة 30 دقيقة، اشطف فمك أو نظّف أسنانك بالفرشاة، ثم استمر بشرب محلول التحضير.
Rarely, people may have nausea or vomiting with the prep. If this occurs, give yourself a 30 -minute break, rinse your mouth or brush your teeth, then continue drinking the prep solution.
4. من الممكن أن يكون لديك تقلصات بالأمعاء لحين طرد البراز من القولون (هذا قد يستغرق 2 إلى 4 ساعات وأحياناً أكثر من ذلك).
You may have bowel cramps until the stool has flushed from your colon (this may take 2 to 4 hours and sometimes much longer).
5. قد يطرأ لديك تهيج في جلد منطقة الشرج أو توهج التهاب في البواسير. إذا حدث ذلك، يمكنك معالجته باستخدام أنواع متعددة من العلاجات بدون الوصفة الطبية مثل كريم "الهيدروكورتيزون" (Hydrocortisone)، مناديل الأطفال المرطبة (Baby wipes)، "الفازالين" (Vaseline®) أو "فوط تاكس" (®Tucks Pads®). تجنب المنتجات التي تحتوي على الكحول. إذا كان لديك وصفة لكريم البواسير، يمكنك استخدامه. لا تستخدم التحميلات.
Anal skin irritation or a flare of hemorrhoid inflammation may occur. If this happens, treat it with over-the-counter-remedies, such as hydrocortisone cream, baby wipes, Vaseline®, or TUCKS® pads. Avoid products containing alcohol. If you have a prescription for hemorrhoid cream, you may use it. Do not use suppositories.

← طي هذه الصفحة لمعرفة المزيد عن الفوائد والمخاطر وبدائل تنظيف القولون

→ Turn the page to learn about the benefits, risks and alternatives for a colonoscopy

ما هي فوائد ومخاطر وبدائل تنظير القولون؟ What are the Benefits, Risks and Alternatives for a Colonoscopy? (Arabic)

قبل البدء بهذا الإجراء، سيطلب منك أحد أفراد فريقنا التوقيع على طلب الموافقة المسبقة للدلالة على أنك تفهم هذا الإجراء وفوائده والمخاطر المترتبة عليه وبدائل تنظير القولون.

Before starting the procedure, a member of our team will ask you to sign an informed consent indicating that you understand the procedure, its benefits and risks, and the alternatives for a colonoscopy.

ما هو الغرض من تنظير القولون؟ What is the purpose of a colonoscopy?

تنظير القولون هو إجراء يقوم من خلاله الطبيب بإدخال أنبوب رفيع بفتحة الشرج لفحص المستقيم والقولون لديك. قد يكشف تنظير القولون عن تهيج الأنسجة وتورمها أو عن وجود قرحة أو سلائل أو أورام حميدة أو سرطان.

Colonoscopy is a procedure in which a doctor inserts a thin tube into the anus to look inside your rectum and colon. Colonoscopy can show irritated and swollen tissue, ulcers, polyps, and cancer.

ما هي فوائد تنظير القولون؟ What are the benefits of a colonoscopy?

يمكن لفحص تنظير القولون أن يكشف وجود مرض السرطان في مراحل مبكرة، كما يمكن الكشف عن وجود السلائل والأورام الحميدة وإزالتها قبل أن تتحول إلي أورام سرطانية. وهذا من شأنه أن يعزز من فرص معالجة سرطان القولون والمستقيم بنجاح وأن يقلل من فرص وفاة الشخص بسرطان القولون والمستقيم.

Colonoscopy exams can find cancers at earlier stages, and polyps can be found and removed before they become cancerous. This greatly improves the chances for treating colorectal cancer successfully and reduces the chance that a person will die from colorectal cancer.

ما هي المخاطر المترتبة على تنظير القولون؟ What are the risks of a colonoscopy?

في دراسة ما أجريت حول إجراءات تنظير القولون، تبين أن حوالي 4- 8 أشخاص من بين 10,000 شخص يعانون من مضاعفات خطيرة بعد إجراء تنظير القولون. وتشمل المضاعفات الخطيرة:

- نزيف. تحدث معظم حالات النزيف لدى المرضى الذين يتم إزالة السلائل أو الأورام الحميدة لديهم. وتزداد الخطورة عندما يكون حجم هذه السلائل أو الأورام الحميدة أكبر من 2 سم.
- تمزق أو ثقب في جدار القولون أو المستقيم (انثقاب).
- العدوى.
- رشف قد يؤدي لالتهاب في الرئة (الالتهاب الرئوي).
- رد فعل للأدوية المسكنة، بما في ذلك مشاكل في التنفس أو القلب.

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – Miralax®/Gatorade™ (Arabic)

تزداد المخاطر في الأشخاص الذين يتناولون المنشطات (الإستيروبيد) أو الأدوية المضادة للتخثر ، أو في الأشخاص الذين يعانون من أمراض كامنة. هناك أيضا خطر أن السرطان أو الأورام الحميدة لن يتم الكشف عنها.

A study of screening colonoscopies found that between 4 to 8 people in 10,000 have a serious complication after a colonoscopy. Serious complications include:

- Bleeding. Most cases of bleeding occur in patients who have polyps removed. The risk is higher for polyps that are larger than 2 cm.
- A tear or a hole in the colon or rectum wall (perforation).
- Infection.
- Aspiration that may lead to a lung infection (pneumonia).
- A reaction to the sedating medication, including breathing or heart problems.

Risks are higher in people taking steroids or anti-coagulation medicines, or in people that have significant underlying diseases. There is also a risk that cancer or polyps will not be detected.

ما هي البدائل؟ What are the alternatives?

هناك اختبارات أخرى يمكن بواسطتها الكشف عن الأوضاع غير الطبيعية في القولون والمستقيم لكن تنظير القولون هي الطريقة الوحيدة التي تمكن الطبيب من أخذ عينة من النسيج و/ أو إزالة السلائل والأورام الحميدة أثناء الإجراء. وهذا يقلل من الحاجة لاختبارات وعمليات إضافية.

There are other screening tests that may detect abnormalities in the colon and rectum but colonoscopy is the only method that enables the doctor to take a sample tissue and/or remove polyps during the procedure. This reduces the need for additional tests and surgeries.

تنويه بإخلاء المسؤولية: تشتمل هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد تعليمية تم تطويرها بطب ميتشيجان للمريض الذي له نفس ظروفك الصحية. وقد تحتوي على روابط لمحتويات موجودة على شبكة الأنترنت لم يتم إنشائها من قبل طب ميتشيجان والتي لا يتحمل طب ميتشيجان مسؤولية هذه المعلومات. فإنه لا تحل محل المشورة الطبية من مقدم رعايتك الصحية نظرا لاحتمالية تجربتكم قد تختلف عن تلك لدى المريض العادي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أية أسئلة فيما يتعلق بهذه الوثيقة، أو بوضعك الصحي أو خطتك العلاجية.

التثقيف الصحي للمرضى المقدم من قبل [طب ميتشيجان](#) مرخص وفقا لإسناد الإبداع العام- ترخيص غير معطن غير تجاري علي غرار المشاركة بالممثل 3.0 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). تم التعديل 08/2018

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 08/2018