

إرشادات تنظيف الأمعاء لإجراء تنظير القولون ٢- يوم ميرالاكس / الجاتوريد

Colonoscopy Bowel Prep Instructions 2-Day Miralax/Gatorade (Arabic)

أرجع إلى صفحة التعليمات هذه قبل أسبوع كامل من 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 ، فقد لا تكون أمعائك جاهزة للإجراء وستحتاج إلى تكرار 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 القولون

Planning for Your Colonoscopy

الرجاء قراءة الإرشادات حال تلقي هذه المعلومات ووضع علامة في كل مربع تشير إلى 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 بتنظيف الأمعاء. إذا لم تستلم مستحضرًا لتنظيف الأمعاء ، فاتصل بـ

○ مركز اتصال التنظير الداخلي على 734-936-9250 أو 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 الوصفة الطبية الخاصة بك قبل أسبوع على الأقل من الإجراء.

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

□ يجب أن يكون بصحبتك سائق وقت الإجراء.

You must have a driver with you at the procedure

- يجب أن يكون معك سائق عمره 18 سنة أو أكبر وان يكون متواجداً معك أثناء تسجيل الدخول وكذلك أثناء خروجك من المستشفى. إذا لم يكن معك سائق متواجداً أثناء التسجيل، فسنقوم بإعادة جدولة موعدك.

You must have a driver who is **18 years or older** present at check in and discharge. If you do not have a driver with you at check in, we will reschedule your appointment.

- قد يستغرق الإجراء من 3 إلى 4 ساعات لإتمامه. الرجاء إبلاغ السائق بأن عليهم 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.

- الرجاء ترك جميع المجوهرات والأشياء الشخصية في المنزل. إذا قمت بإحضار المجوهرات إلى موعدك فمن الممكن أن نطلب منك أن تنزعها.

Please leave all jewelry and personal items at home. If you bring jewelry to your appointment, we may have to ask you to remove it.

- رجاءاً لا تلبس عدسات لاصقة. **Please do not wear contact lenses.**

□ إذا كان لديك مرض السكري فيتوجب عليك الاتصال بطبيبك.

If you have diabetes you must call your doctor

- الأشخاص المصابين بالسكري لديهم تعليمات خاصة بالنظام الغذائي والأدوية. اتصل بالطبيب الذي وصف لك تنظيف 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.

□ شاهد هذا الفيديو الذي يصف مخاطر وفوائد تنظيف القولون

View the video describing risks and benefits of colonoscopy

- قم بزيارة الموقع <http://michmed.org/EXL6d>: Visit

□ إذا كنت بحاجة إلى إعادة جدولة

- اتصل على الرقم التالي (734)936-9250 أو الاتصال على الرقم المجاني (877)758-2626.

Call (734) 936 - 9250 or toll-free (877) 758 - 2626.

ما هي المواد أو الإمدادات التي ينبغي علي تحضيرها 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:

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – 2-Day Miralax/Gatorade (Arabic)

- 2® دولكولاكس (بيساكوديل) (أقراص ملين - يحتوي كل قرص على 5 ملغ بيساكوديل) (لا تأخذ ملين البراز دولكولاكس).
- 2 Dulcolax® (bisacodyl) (laxative tablets - each tablet contains 5 mg of bisacodyl (do not get Dulcolax stool softener).
- زجاجتين من (الميرلاكس) Miralax® (٨.٣ أوقية أو ٢٣٨ غرام لكل منهما)
- ٤ زجاجات من سائل شفاف (٣٢ أوقية في لكل منهما) (ليس أحمر): جاتورده، جي2 جاتورده ايس، باوريد، باوريد زيرو.
- 4 bottles of clear liquid (32 ounces each) (not red): Gatorade®, G2®, Gatorade Ice®, Powerade®, or Powerade Zero®.

الجدول الزمني لإعدادات تنظيف القولون Timeline of the colonoscopy preparation

كيف سأحدد جدول التحضير لتنظيف القولون الخاص بي؟

How will I determine my colonoscopy prep schedule?

سوف يساعدك الجدول الزمني أدناه على تحديد أي يوم من الأسبوع لبدء التحضير. استخدم قلم التظليل أو ضع دائرة حول الصف الصحيح لتحديد اليوم الذي سيتم فيه بدء عملية التحضير. وستبدأ عملية التحضير في بداية اليوم. إذا قمت بإعادة جدولة موعدك فيجب عليك إعادة الجدول الزمني بحيث يتطابق مع التاريخ الجديد.

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

موعدتي في: My Appointment Is:

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

الجدول الزمني Timeline Table

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

قبل تنظيم القولون بسبعة أيام: اليوم :
Day: 7 days before your colonoscopy

Fill سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني
in the day according to the timeline table

- لا تقم بإيقاف الأسبرين.
- إذا كنت تأخذ مميع للدم، أخبر الطبيب الذي أمر بتنظيف القولون. إذا كنت غير متأكد من أن كنت تأخذ مميع للدم، اتصل بطبيبك.
- توقف عن تناول أي من مكملات الحديد، مثل كبريتات الحديد (ferrous sulfate) أو مركب الحديد عديد السكريد (polysaccharide iron complex)
- Do not stop your aspirin.
- 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.
- Stop taking any iron supplements, such as ferrous sulfate or polysaccharide iron complex.

قبل تنظيم القولون بثلاث أيام: 3 days before your colonoscopy Day:

سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

- توقف عن تناول الفوشار، الذرة، البقوليات، المكسرات، الفواكه ذات البذور الصغيرة، البندورة والكرفس.
- Stop eating popcorn, corn, beans, nuts, fruits with small seeds, tomatoes and celery.

قبل تنظيم القولون بيومين : 2 days before your colonoscopy Day:

سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

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

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

- عند الساعة الثانية عشرة ظهراً، خذ قرصين دولكولاكس. امزج ٦٤ أوقية من السائل مع ٨.٣ 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 ٨ أوقية كل ١٥ دقيقة بعد ذلك إلى أن تكون قد شربت نصف المزيج (32 أوقية). اضبط منبهاً لكل 15 دقيقة لتحافظ على هذه الفترة.

Between 5pm 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.

اليوم : قبل تنظيف القولون بيوم
Day: The day before your colonoscopy

سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

- الساعة الثامنة صباحاً، اشرب كوباً واحداً ساعة ٨ أوقية من محلول الميرلاكس/الجاتوريد واستمر بشرب كوباً بسعة ٨ أوقية كل ١٥ دقيقة بعد ذلك إلى أن تكون قد شربت نصف المزيج (32 أوقية). اضبط منبهاً لكل 15 دقيقة لتحافظ على هذه الفترة.

At 8:00am, 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.

- امزج ٦٤ أوقية من السائل مع ٨.٣ أوقية من الميرلاكس وضعه في الثلاجة (لا تضيف الثلج).

Mix the last 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 هذه الفترة.

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.

- أبقى بالقرب من مرحاض، حيث أنك ستتعرض للإسهال.
Stay near a toilet, as you will have diarrhea.

<p>لا تشرب هذه السوائل:</p> <p>Do not drink these liquids:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المشروبات الكحولية Alcohol • الحليب أو القشدة الخالية من الألبان. • Milk or non-dairy creamer • العصير مع اللب. • Juice with pulp • أي سائل لا يمكنك الرؤية من خلاله. • Any liquid you cannot see through • الحلوى الصلبة Hard candy • ملاحظة: لا شيء أحمر أو أرجواني • Note: Nothing Red or Purple 	<p>يمكنك شرب هذه السوائل الشفافة:</p> <p>You may drink these clear liquids:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جاتورد، ليموناضة كريستال لايت، ببديا لايت، أو باوريد • Gatorade, Crystal Light Lemonade®, Pedialyte® or Powerade® • القهوة أو الشاي (سادة فقط) Coffee or tea (black only) • المشروبات الغازية أو غير الغازية • Carbonated or non-carbonated soda • المشروبات بنكهة الفاكهة Fruit-flavored drinks • عصير التفاح، عصير التوت البري أو عصير العنب الأبيض • Apple juice, white cranberry juice or white grape juice • الجلو(جبلاتين)، المصاصات المتلجة. • Jell-O (gelatin) or popsicles • المرق Broth
--	--

يوم إجراء تنظيف القولون (بدءاً من الساعة 12 منتصف الليل)

The day of your colonoscopy (starting at 12 am midnight)

- لا تأكل الطعام الصلب أو المرق أو الهلام جيلو. No solid foods, broth or Jello.

5 ساعات قبل مغادرة المنزل والتوجه لإجراء تنظيف القولون اليوم/الوقت:

Day/Time: 5 hours before leaving home for your colonoscopy

سجل اليوم وفقاً للجدول الزمني

Fill in the day according to the timeline table

- قد تضطر للاستيقاظ في وقت مبكر. You may have to wake up early.
- اشرب آخر 32 أوقية من محلول التحضير قبل مغادرتك بخمس ساعات والتوجه لإجراء التنظيف.
- Drink the final 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 نصحوك خلاف ذلك). إذا كنت تأخذ أدوية مرض 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:
Day/Time: 2 hours before your 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.

مهم! Important!

إذا اتبعت جميع التعليمات، سيكون برازك على شكل سائل شفاف أو أصفر، وبهذه الحالة تكون جاهزاً لإجراء تنظيف القولون. إذا كان البراز مشكلاً أو لم يتم تحضيرك بالشكل المتوقع، فاتصل:

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:

○ (877)758-2626 أو الرقم المجاني (734)936-9250

(734) 936-9250 or toll-free (877) 758-2626.

○ بعد ساعات العمل، في عطلة نهاية الأسبوع أو الغطل الرسمية، اتصل بمشغل المناداة على (734)936-6267 التحدث مع طبيب الجهاز الهضمي المناوب.

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.

نصائح لتنظيف القولون: Colon cleansing tips:

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 مع مصاصة. قد يكون من الأسهل تحمله.

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 المحلول. إذا حدث ذلك، امنح نفسك فترة استراحة لمدة 30 دقيقة، اشطف فمك أو نظّف أسنانك بالفرشاة، ثم استمر بشرب محلول التحضير.

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – 2-Day Miralax/Gatorade (Arabic)

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 الشائع والطبيعي أن تشعر بعدم الارتياح أو وجع في بطنك لحين طرد البراز من القولون (هذا قد يستغرق 2-4 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).

قد يطرأ لديك تهيج جلدي في منطقة الشرج أو توهج البواسير. إذا حدث هذا:

Anal skin irritation or a flare of hemorrhoid inflammation may occur. If this happens:

- إذا حدث ذلك، يمكنك معالجته باستخدام أنواع متعددة من العلاجات بدون الوصفة الطبية مثل كريم الهيدروكورتيزون ، مناديل الأطفال المرطبة، الفازلين أو ضمادات التمسك.

Treat it with over-the-counter-remedies, such as hydrocortisone cream, baby wipes, Vaseline, or TUCKS pads.

- تجنب المنتجات التي تحتوي على الكحول. Avoid products containing alcohol.

- إذا كان لديك وصفة لكريم البواسير، يمكنك استخدامه. لا تستخدم التحميلات.

If you have a prescription for hemorrhoid cream, you may use it. Do not use suppositories.

متى يجب علي الاتصال بمركز ألتصال ؟ When should I call the call center?

إذا كنت مريضاً ولديك أي من الأعراض التالية خلال 48 ساعة من موعدك ، فيرجى الاتصال بمركز الاتصال على 936-9250 (734):

- حمى أكثر من 100.6
- السعال المنتج (حيث ينتج السعال البلغم)
- إسهال
- القيء (لا يتعلق بأخذ محلول التحضير)

If you have been ill and have had any of the following symptoms within 48 hours of your appointment, please call the call center at (734) 936-9250:

- Fever greater than 100.6
- Productive cough (where your cough is producing phlegm)
- Diarrhea
- Vomiting (not related to taking the bowel prep)

← اقلب الصفحة للتعرف على فوائد ومخاطر 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 بدء الإجراء ، سيطلب منك أحد أعضاء فريقنا توقيع الموافقة المسبقة التي تشير إلى أنك تفهم الإجراء وفوائده ومخاطره وبدائل تنظير القولون. اقرأ هذا البيان أو شاهد الفيديو على الموقع التالي: <http://michmed.org/EXL6d> لفهم موافقتك المسبقة.

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. Read this handout or view the video at: <http://michmed.org/EXL6d> to understand your informed consent.

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

تنظير القولون هو إجراء يقوم فيه الطبيب بإدخال أنبوب رفيع في فتحة الشرج للنظر داخل المستقيم والقولون. يمكن أن يُظهر تنظير القولون الأنسجة المتهيجة والمتورمة والقرحة والأورام والسرطان.

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 أن تكتشف فحوصات تنظير القولون السرطانات في مراحل مبكرة ، ويمكن اكتشاف الأورام وإزالتها قبل أن تصبح سرطانية. هذا يحسن بشكل كبير من فرص علاج سرطان القولون والمستقيم بنجاح ويقلل من فرصة وفاة الشخص بسبب سرطان 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 مخاطر تنظير القولون؟ What are the risks of a colonoscopy?

وجدت دراسة لفحص تنظير القولون أن ما بين ٤ إلى ٨ أشخاص من كل 10,000 يعانون من مضاعفات خطيرة بعد تنظير القولون. تشمل المضاعفات الخطيرة ما يلي:

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:

- النزيف. تحدث معظم حالات النزيف في المرضى الذين تتم إزالة الأورام لهم. يكون الخطر أعلى بالنسبة للأورام التي يزيد حجمها عن 2 سم.
Bleeding. Most cases of bleeding occur in patients who have polyps removed.
The risk is higher for polyps that are larger than 2 cm.
- تمزق أو ثقب في القولون أو جدار المستقيم (ثقب).
A tear or a hole in the colon or rectum wall (perforation).
- عدوى. .
Infection.
- الالتهاب الرئوي الشفطي الذي قد يؤدي إلى عدوى الرئة (الالتهاب الرئوي).
Aspiration that may lead to a lung infection (pneumonia).
- رد فعل على الدواء المنوم ، بما في ذلك مشاكل في التنفس أو القلب.
A reaction to the sedating medication, including breathing or heart problems.

المخاطر تكون أكثر عند الأشخاص الذين يتناولون الإستيروبيد أو الأدوية المضادة للتخثر ، أو لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض الخطيرة الكامنة. هناك أيضًا خطر عدم اكتشاف السرطان أو الأورام.

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 فحص أخرى قد تكشف عن وجود خلل في القولون والمستقيم ، لكن تنظير القولون هو الطريقة الوحيدة التي تمكن الطبيب من أخذ عينة من الأنسجة و / أو إزالة الأورام أثناء الإجراء. هذا يقلل من الحاجة إلى اختبارات وجراحات 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.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

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.

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي

بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public License](#) تمت آخر مراجعة في: 2021/01

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 1/2021