

Инструкции по подготовке кишечника к колоноскопии

Двухдневная подготовка с использованием «Миралакс»/«Гаторэйд» (Miralax/Gatorade) Colonoscopy Bowel Prep Instructions 2-Day Miralax/Gatorade (Russian)

За неделю до колоноскопии, начните подготовку, следуя данной инструкции.

Refer to this instruction sheet for the entire week before your colonoscopy. Подготовка кишечника к колоноскопии, согласно инструкции, чрезвычайно важна для её успешного проведения. Если Вы не будете точно следовать инструкциям, то Ваш кишечник может быть не готов к проведению процедуры, и Вам придётся её повторить. **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.**

Подготовка к колоноскопии

Planning for Your Colonoscopy

Как только Вы получите эту информацию прочтите её, пожалуйста, и поставьте галочку в каждом квадрате, чтобы указать, что Вы поняли каждый пункт инструкции. **Please read as soon as you receive this information and check off each box to indicate that you understand each item.**

- Перед процедурой Вы должны провести подготовку кишечника.** Если Вы не получили раствор для подготовки кишечника к процедуре, то позвоните
 - в справочный (Колл) центр эндоскопии по телефону: **(734) 936-9250** или по бесплатному телефону: **(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.

Укажите название раствора для подготовки кишечника к колоноскопии:

_____ **What is the name of your prep?**

- Мы рекомендуем Вам получить лекарство по рецепту, по крайней мере, за неделю до процедуры. *We recommend that you fill your prescription at least a week before your procedure.*

С Вами должен прийти шофёр на процедуру.

You must have a driver with you at the procedure

- Во время регистрации и во время выписки с Вами должен быть сопровождающий водитель, **не младше 18-ти лет**. Если на момент регистрации с Вами не будет сопровождающего Вас шофёра, то процедуру придется перенести. *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.*
- Процедура может занять от 3 до 4 часов. Сообщите, пожалуйста, сопровождающему Вас водителю о том, что его присутствие будет необходимо на протяжении всего Вашего приёма. *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.*
- **Оставьте, пожалуйста, все Ваши ювелирные украшения и личные вещи дома.** Если на Вас будут ювелирные украшения, то мы можем попросить Вас снять эти изделия. **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.*
- **Пожалуйста, не надевайте контактные линзы.** **Please do not wear contact lenses.**

Если Вы больны диабетом, то Вы должны связаться с Вашим лечащим врачом

If you have diabetes you must call your doctor

- Для людей больных диабетом существуют специальные инструкции по соблюдению диеты и приёму лекарственных препаратов. Чтобы узнать какой диеты Вам следует придерживаться и как принимать лекарственные препараты, необходимо позвонить тому врачу, который направил Вас на колоноскопию. *People with diabetes have special diet and medicine instructions. Call the doctor who ordered your colonoscopy for your special diet and medicine instructions.*

Чтобы ознакомиться с факторами риска и узнать о преимуществах

колоноскопии, посмотрите видео

View the video describing risks and

benefits of colonoscopy

Medical Procedures Unit

What are the Benefits, Risks and Alternatives for a Colonoscopy? (Russian)

- Посетите: Visit: <http://michmed.org/EXL6d>

Если Вам необходимо перенести приём, If you need to reschedule

- позвоните по телефону: (734) 936-9250 или по бесплатному телефону: (877) 758-2626. Call (734) 936 - 9250 or toll-free (877) 758 - 2626.

Что нужно подготовить заранее?

What supplies do I need to prepare in advance?

В местной аптеке получите следующие препараты: Obtain the following supplies at your local pharmacy:

- Две таблетки Dulcolax® («Дулколакс») (bisacodyl/ бисакодил) (Слабительные препараты - каждая таблетка содержит 5 мг bisacodyl/ бисакодила (**не** покупайте Dulcolax («Дулколакс») - смягчитель стула). 2 Dulcolax® (bisacodyl) (laxative tablets – each tablet contains 5 mg of bisacodyl (do not get Dulcolax stool softener).
- Две бутылки «Миралакс» (Miralax®) (каждая 8.3 унций или 238 грамм) 2 bottles of Miralax® (8.3 ounces or 238 grams each)
- Четыре бутылки (по 32 унции каждая) прозрачных жидкостей (**не** красного цвета): Gatorade™ «Гаторэйд», G2® «Джи Ту», Gatorade Ice® «Гаторэйд Айс», Powerade® «Пауэрэйд», или Powerade Zero® «Пауэрэйд Зиро». 4 bottles of clear liquid (32 ounces each) (not red): Gatorade®, G2®, Gatorade Ice®, Powerade®, or Powerade Zero®.

Расписание подготовки к колоноскопии:

Timeline of the colonoscopy preparation

Как мне определить мой график подготовки к колоноскопии?

How will I determine my colonoscopy prep schedule?

Ниже расположена хронологическая таблица, которая поможет Вам определить, в какой день недели Вам надо начать подготовку. Пользуйтесь цветным маркером или обведите нужную строку, чтобы определить тот день, когда Вам необходимо начать подготовку. **К подготовительному процессу необходимо приступить в начале дня.**

Если Вы перенесёте Ваш приём, то Вы **должны** внести изменения в таблицу в соответствии с новой датой. 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.

Мой приём назначен на:

My Appointment Is:

_____ (Число, день недели, время) (Date, Day, Time)

Хронологическая таблица Timeline Table

Мой приём назначен на: My Appointment is on a:	7 дней до моего приёма это: 7 days before my appointment is a:	3 дня до моего приёма это: 3 days before my appointment is a:	1 день до моего приёма это: 1 day before my appointment is a:
Понедельник Monday	Понедельник Monday	Пятница Friday	Воскресенье Sunday
Вторник Tuesday	Вторник Tuesday	Суббота Saturday	Понедельник Monday
Среда Wednesday	Среда Wednesday	Воскресенье Sunday	Вторник Tuesday
Четверг Thursday	Четверг Thursday	Понедельник Monday	Среда Wednesday
Пятница Friday	Пятница Friday	Вторник Tuesday	Четверг Thursday
Суббота Saturday	Суббота Saturday	Среда Wednesday	Пятница Friday

За 7 дней до колоноскопии

День недели:

7

days before your colonoscopy

Day:

_____ Запишите день недели в соответствии с днём в хронологической таблице

Fill in the day according to the timeline table

- **Не прекращайте** принимать аспирин.
- Если Вы принимаете препараты для разжижения крови (антикоагулянты), то сообщите об этом врачу, который назначил Вам колоноскопию. Если Вы не уверены, принимаете ли Вы препараты для разжижения крови (антикоагулянты), то свяжитесь, пожалуйста, с Вашим врачом.
- Прекратите принимать препараты, содержащие добавки железа, например, сульфат железа (ferrous sulfate) или комплекс полисахаридов железа.
- Прекратите приём Фентермина/Phentermine (Адипекс-П/Adipex-P, Ломира/Lomira, Фэстин/Fastin, Фентеркот/Phentercot) Фентермин/Phentermine + топирамейт/topiramate (Кьюсимия/Qsymia)

Medical Procedures Unit

What are the Benefits, Risks and Alternatives for a Colonoscopy? (Russian)

- Это лекарственное средство для похудения.
- **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.
- Stop taking Phentermine (Adipex-P, Lomira, Fastin, Phentercot) Phentermine + topiramate (Qsymia). This is a weight loss medication.

За 3 дня до колоноскопии:

3 days before your colonoscopy Day:

Запишите день недели в соответствии с днём в хронологической таблице

Fill in the day according to the timeline table

- Исключите из Вашего рациона попкорн, кукурузу, бобы, орехи, фрукты с мелкими семенами, помидоры и сельдерей. Stop eating popcorn, corn, beans, nuts, fruits with small seeds, tomatoes and celery.

За 2 дня до колоноскопии:

2 days before your colonoscopy Day:

Запишите день недели в соответствии с днём в хронологической таблице

Fill in the day according to the timeline table

- **С этого момента и до завершения Вашей процедуры, исключите из Вашего рациона твёрдую пищу.** Начните прием прозрачных жидкостей (указаны на следующей странице). Чтобы избежать обезвоживания организма, в течение дня необходимо выпивать не менее 8 стаканов воды или прозрачной жидкости. **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.
- В 12 часов дня примите 2 таблетки «Дулколакс» (Dulcolax). Смешайте 64 унции (2 литра) жидкости с 8.3 унциями «Миралакс» (Miralax) и поставьте в холодильник (не добавляйте лед). 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).

- Между 5 и 6 часами вечера смешайте и выпейте один стакан (объемом 8 унций или 250 мл) раствора «Миралакс»/«Гаторэйд» (Miralax/Gatorade) и продолжайте пить по одному стакану раствора через каждые 15 минут, пока не выпьете половину приготовленного раствора (32 унции). Заведите часы (поставьте таймер), чтобы продолжать принимать раствор через каждые 15 минут. 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.

За день до колоноскопии

День недели:

The day before your colonoscopy

Day:

Запишите день недели в соответствии с днём в хронологической таблице

Fill in the day according to the timeline table

- В 8:00 часов утра, выпейте один стакан (объемом 8 унций или 250 мл) раствора «Миралакс»/«Гаторэйд» (Miralax/Gatorade) и продолжайте пить по одному стакану раствора (объемом 8 унций) через каждые 15 минут, пока не выпьете половину приготовленного раствора (32 унции). Заведите часы (поставьте таймер), чтобы продолжать принимать раствор через каждые 15 минут. 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.
- Смешайте 64 унции жидкости (2 литра) с 8.3 унциями (250 мл) «Миралакс» (Miralax) и поставьте в холодильник (не добавляйте лёд). Mix the last 64 ounces of liquid with 8.3 ounces Miralax and place in the refrigerator (do not add ice).
- Между 5 и 6 часами вечера выпейте один стакан (объемом 8 унций или 250 мл) раствора «Миралакс»/«Гаторэйд» (Miralax/Gatorade) и продолжайте пить по одному стакану раствора (объемом 8 унций) через каждые 15 минут, пока не выпьете половину приготовленного раствора (32 унции/ 1 литр). Заведите часы (поставьте таймер), чтобы продолжать принимать раствор через каждые 15 минут. 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.

- Находитесь недалеко от туалета, так как у Вас будет понос.
Stay near a toilet, as you will have diarrhea.

<p>Можно употреблять нижеперечисленные прозрачные напитки:</p> <p>You may drink these clear liquids:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гаторэйд» (Gatorade), «Кристал Лайт Лимонад» (Crystal Light Lemonade®), «Педиалайт» (Pedialyte®) или «Пауэрэйд» (Powerade®) Gatorade, Crystal Light Lemonade®, Pedialyte® or Powerade® • Кофе или чай (только черный) Coffee or tea (black only) • Газированные и не газированные напитки Carbonated or non-carbonated soda • Фруктовые напитки Fruit-flavored drinks • Яблочный сок, сок из белой клюквы или белого винограда Apple juice, white cranberry juice or white grape juice • Желе «Джелл-Оу»/Jell-О (желатин) или мороженое из фруктового сока/фруктовый лёд/popsicles Jell-О (gelatin) or popsicles • Бульон Broth 	<p>Нельзя употреблять:</p> <p>Do not drink these liquids:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алкоголь Alcohol • Молоко или немолочные сливки Milk or non-dairy creamer • Сок с мякотью Juice with pulp • Любые непрозрачные жидкости Any liquid you cannot see through • Леденцы Hard candy <p>Обратите внимание: Ничего красного или фиолетового цвета не разрешается к употреблению</p> <p>Note: Nothing Red or Purple</p>
---	---

В день проведения колоноскопии (начать в полночь)

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

- **Нельзя употреблять** твёрдую пищу, бульон или желе «Джелл-Оу» (Jello). **No solid** foods, broth or Jello.

За 5 часов до отъезда из дома на колоноскопию

5 hours before leaving home for your colonoscopy

День недели/время:

Day/Time:

Запишите день недели в соответствии с днём в хронологической таблице

Fill in the day according to the timeline table

- Возможно, Вам придется рано вставать. You may have to wake up early.

- За 5 часов до выезда на процедуру, выпейте оставшиеся 32 унции приготовленного раствора. Drink the final 32 ounces of prep solution 5 hours before you need to leave for your procedure.
- За 4 часа до процедуры примите лекарственные препараты, которые Вы обычно принимаете по утрам (если Вы не получили иных указаний), запивая небольшим количеством воды. Если Вы принимаете лекарства от диабета, следуйте инструкциям Вашего врача. 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.

За 2 часа до колоноскопии
2 hours before your colonoscopy

День недели/время:
Day/Time:

Запишите день недели в соответствии с днём в хронологической таблице

Fill in the day according to timeline table

- Прекратите приём любой жидкости, не курите и не жуйте жевательную резинку. Stop everything by mouth, including all liquids, smoking and chewing gum.

Важно! Important!

Если Вы следовали **всем** инструкциям, то Ваш стул должен быть жидким, прозрачным или желтоватым. Вы готовы к колоноскопии. Если у Вас сформированный стул или если Ваша подготовка к процедуре не идет так, как ожидалось, то позвоните по номеру телефона: 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 или по бесплатному номеру телефона: (877) 758-2626.
 (734) 936-9250 or toll-free (877) 758-2626.
- В нерабочее время, в выходные или праздничные дни звоните оператору, который передаёт врачам сообщения на пейджер, по телефону: (734) 936-6267 и попросите поговорить с дежурным врачом-гастроэнтерологом. 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.

Советы по очистке кишечника: Colon cleansing tips:

1. Находитесь недалеко от туалета! У Вас будет понос, и он может начаться внезапно. Это естественное явление. *Stay near a toilet! You will have diarrhea, which can be quite sudden. This is normal.*
2. Попробуйте пить раствор через трубочку. Возможно, так будет легче его переносить. *Try drinking the solution with a straw. It may be easier to tolerate.*
3. В редких случаях раствор для подготовки кишечника может вызвать тошноту или рвоту. Если это произойдет, то сделайте перерыв на 30 минут, прополощите рот или почистите зубы, после чего продолжайте приём раствора. *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. Возможны болезненные спазмы кишечника, до тех пор, пока толстый кишечник полностью не освободится от стула (это может занять от 2 до 4 часов, а иногда намного дольше). *You may have bowel cramps until the stool has flushed from your colon (this may take 2 to 4 hours and sometimes much longer).*

Может произойти раздражение кожи вокруг анального отверстия или приступ воспаления геморроя. Если это произойдёт: *Anal skin irritation or a flare of hemorrhoid inflammation may occur. If this happens:*

- Воспользуйтесь для лечения средствами, продающимися без рецепта: кремом с гидрокортизоном, влажными салфетками для малышей, вазелином (Vaseline) или лечебными подушечками «Такс» (TUCKS). *Treat it with over-the-counter-remedies, such as hydrocortisone cream, baby wipes, Vaseline, or TUCKS pads.*
- Избегайте продуктов, содержащих алкоголь. *Avoid products containing alcohol.*
- Если у Вас есть крем от геморроя, выписанный по рецепту, то Вы можете его использовать. Не используйте суппозитории/ медицинские свечи. *If you have a prescription for hemorrhoid cream, you may use it. Do not use suppositories.*

Когда мне следует звонить в справочный (Колл) центр? When should I call the call center?

Если Вы больны и в течение 48 часов у Вас наблюдались нижеперечисленные симптомы, то позвоните, пожалуйста, в справочный (Колл) центр по телефону: (734) 936-9250

- Температура выше 100,6 по Фаренгейту (38,1 по Цельсию)
- Продуктивный (влажный) кашель - это кашель с выделением мокроты
- Понос

- Рвота (не связанная с подготовкой кишечника к процедуре)

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)

→ Чтобы узнать о преимуществах колоноскопии, ознакомиться с факторами риска, связанными с колоноскопией и узнать об альтернативных методах обследования - переверните страницу

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

Каковы преимущества и факторы риска колоноскопии и существуют ли альтернативные методы обследования? What are the Benefits, Risks and Alternatives for a Colonoscopy? (Russian)

Перед началом процедуры медицинский работник попросит Вас подписать информированное согласие на проведение процедуры с указанием того, что Вы ознакомлены с порядком проведения процедуры, её преимуществами и факторами риска, а также с альтернативными методами обследования желудочно-кишечного тракта. Чтобы понять, что такое информированное согласие на проведение процедуры, прочтите эту брошюру или посмотрите видео: <http://michmed.org/EXL6d> 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.

Какова цель колоноскопии? What is the purpose of a colonoscopy?

Колоноскопия - это процедура, при которой врач вводит тонкую трубку в анальное отверстие, чтобы исследовать изнутри прямую кишку и толстый кишечник. Колоноскопия может выявить раздраженные и припухшие ткани, язвы, полипы и рак. 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.

Каковы преимущества колоноскопии? What are the benefits of a colonoscopy?

Колоноскопия позволяет обнаружить рак на ранних стадиях, могут быть найдены и удалены полипы, до того как они станут злокачественными. Это значительно увеличит шансы на успешное лечение и снижает вероятность того, что человек умрет от колоректального рака. 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.

Каковы факторы риска, связанные с колоноскопией? What are the risks of a colonoscopy?

Исследование колоноскопий показало, что из 10.000 пациентов, лишь 4-8 человек имели серьезные осложнения после процедуры. К серьезным осложнениям относятся: 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:

- Кровотечение. В большинстве случаев, кровотечение возникает у тех пациентов, которым были удалены полипы.
Риск кровотечения возрастает, если размер удалённого полипа превышает 2 см.
Bleeding. Most cases of bleeding occur in patients who have polyps removed.
The risk is higher for polyps that are larger than 2 cm.
- Прорыв или прободение стенки толстого кишечника или прямой кишки (перфорация).
A tear or a hole in the colon or rectum wall (perforation).
- Инфекция. Infection.
- Аспирация (попадание жидкости, пищи или рвотного содержимого в лёгкие), которая может привести к легочной инфекции (пневмонии). Aspiration that may lead to a lung infection (pneumonia).
- Реакция на седативные препараты, включая проблемы с дыханием или сердцем. A reaction to the sedating medication, including breathing or heart problems.

У людей, принимающих стероидные препараты или антикоагулянты, и у людей с другими серьезными заболеваниями, риск осложнений выше. Следует учесть, что во время проверки, существующий рак или полипы могут быть не обнаружены. 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.

Какие существуют альтернативные методы обследования? What are the alternatives?

Существуют и другие обследования, которые могут обнаружить аномалии в толстой и прямой кишке, но колоноскопия - единственный метод, который позволяет врачу брать образцы тканей на исследование и / или удалять полипы во время процедуры. Это снижает необходимость в проведении дополнительных обследований и операции. 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.

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.
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.

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 11/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 11/2021