

Jak se připravit na kolonoskopii

Čeká vás **vyšetření střev**. Je **nutné**, aby byla **střeva** co nejvíc **vyčištěná**, aby vyšetření proběhlo **bez problémů** a hlavně, aby vyšetřující **personál viděl** co nejvíc **zákoutů vašeho střeva**.

V první řadě **vyberte pracoviště**, ke kterému budete mít **důvěru**. Buď **na doporučení** někoho jiného, nebo **dle recenzí**. Lidský **přístup** bude jedním z hlavních **kritérií**. Mrkněte do **diskuse na facebooku**, jaké má kdo **zkušenosti** na konkrétních pracovištích, případně **přidejte vaši zkušenost...**

Už **při objednávání** vyšetření **nahlašte**, jaké **léky užíváte** a se kterými chorobami se **lécíte**, ať se rovnou **domluvíte** na dalším postupu. Když **zapomenete**, **zeptejte se v lékárně** při vyzvedávání projímadla.

Zároveň se **informujte o možnostech vyšetření**. Zda je možno dostat "**oblbovák**", **analgosedaci**, celkovou **anestezii**, nebo vyšetření zvládnete "**za živa**". Pokud se vyšetření **extrémně bojíte**, poradte se o možnosti užívat **něco na uklidnění** už pár dní před zákrokem, v den zákroku vám dají zklidňující **injekci** a něco proti bolesti. **Někde automaticky**, někde si musíte říct. Hlavně **vyšetření neodkládejte!**

Pacienti **s úplně zdravým střevem** vyšetření zvládají zpravidla **bez problémů**, zákrok popisují jako **nepříjemný tlak**. Pokud ale víte, nebo předpokládáte, že **máte polypy, srůsty** z předcházejících operací, "**klikatá**" střeva, **zánět střev**, úzké střevo, doporučuji **zákrok v celkové anestezii**. Vyhněte se **zbytečné bolesti** a traumatu z vyšetření. **Anestezie je placená** navíc. Stejně tak můžete poprosit lékaře o předepsání **znecitlivujícího gelu**, který se dává **na hlavici přístroje**.

Budete se **svlékat do půl těla**. Na některých pracovištích **jsou k dispozici kalhotky/šortky s "dírou"**, někde je bohužel **nemají**. Každopádně **pro zdravotnický personál** se jedná o **rutinní záležitost**, takže není potřeba se stydět, **jste jedním z mnoha**, ale klidně se **předem zeptejte** a případně si takové **kalhotky/šortky** se souhlasem pracoviště **kupte**. K dispozici by měly být **ve zdravotnických potřebách**.

Lékař vám předepíše **projímadlo**. **Pohlídejte si**, ať to projímadlo máte doma, někdy se stane, že si uvědomíte **den před vyšetřením**, že ho doma nemáte a **těžko** se pak na poslední chvíli **shání recept**.

Přípravků je několik. Ať budete mít kterýkoliv z nich, **budete muset vypít hodně tekutin**, 3-4 litry! Přípravek používejte **podle návodu**.

Jak se ale připravit **kromě projímadla**? Je potřeba dodržet **několik dní diety**. Není to **nic příjemného**, ale můžete to brát tak, že **týden detoxu** střev není až tak špatný nápad...

7 dní před vyšetřením

Vysadte léky i doplňky stravy s obsahem **železa**.

VYNECHEJTE hovězí a vepřové maso. **MŮŽETE** vařené, na páře nebo dušené kuřecí maso bez kůže. **MŮŽETE** bramborovou kaši z oloupaných brambor, rýži, těstoviny. **UBERTE** na vláknině, tedy syrové zelenině a ovoci. **MŮŽETE** trochu vařené mrkve, jablka bez šlupky, trochu banánu. **MŮŽETE** mléčné výrobky kromě plesnivých sýrů. **VYNECHEJTE** celozrné pečivo, kynuté pečivo, knedlíky, oříšky. **MŮŽETE** obyčejný rohlík, housku, toastový chléb.

3 dny před vyšetřením

Teď už je potřeba **být disciplinovaný**. Stravujte se co nejvíc **bezezbytkově**, tedy **minimum vlákniny**, minimum tuku. To znamená **ŽÁDNÁ** semínka, celozrné pečivo, koláče, buchty, oříšky, dužiny v džusu, mák, pečivo s mákem, skořici, kmín, kokos. Z ovoce **NEJEZTE** ovoce se slupkami nebo peckami, zrníčkami - hroznové víno, kiwi, jahody, angrešt ani banán, ale ani další ovoce není vhodné. **NEJEZTE** ani kandované a sušené ovoce. Ze zeleniny **NEJEZTE** syrovou zeleninu, hlavně **NE** rajčata, meloun, papriky, špenát, avokádo, cibuli, česnek, pórek, kapusta, zelí, ředkvičky, okurky. Z příloh **NEJEZTE** neloupanou rýži, luštěniny (čočka, fazole, hrách), kukuřici. **NEJEZTE** maso, uzeniny, šunku, klobásy, houby. **NEJEZTE** snídaňové cereálie, müsli, ovesné kaše, otruby.

Takže co nám zbylo. **JEZTE** vývary s nudlemi ale bez zeleniny a bez masa, lehce rozvařené těstoviny, rozmixovanou bramborovou kaši (brambory bez slupky), mléčné výrobky, pudinky, piškoty a jim podobné sušenky. **PIJTE** ideálně čistou vodu, ale ještě můžete i perlivé nápoje, bylinkové nebo ovocné čaje.

Pokud náhodou užíváte **léky proti průjmům**, tak je **vysadte**.

1 den před vyšetřením - ráno

Černou **kávu** (**NE** **espresso**, ale rozpustnou nebo překapávanou) nebo **čaj**, ten **NE černý**, ale ovocný nebo bylinkový, můžete i s cukrem. **MŮŽETE** obyčejný rohlík, housku, jablečnou přesnídávku ideálně domácí z oloupaných jablek.

PIJTE ideálně čistou neperlivou vodu, slabé bylinkové nebo ovocné čaje. **NEPIJTE** kávu s mlékem, mléko, mléčné nápoje, džusy s dužinou, černý čaj, alkohol.

1 den před vyšetřením - poledne

Čistý vývar bez nudlí, bez zeleniny, bez masa.

1 den před vyšetřením - odpoledne

Pokud **jdete** na vyšetření hned **ráno**, už **začínáte s projímadlem** dle návodu. Trochu usnadnit pití Vám může použití **brčka, vychlazení nápoje**. V návodu bývá napsáno, že si do pití můžete **přidat** džus, šťávu a podobně, podívejte se **do příbalového letáku** konkrétního přípravku.

I když to **zní jako nesmysl**, tak vám díky projímadlu **hrozí dehydratace**, takže i když už tekutiny nemůžete ani vidět, **pijte**.

Naplánujte si **pobyt v klidu doma**, protože začnete **chodit na toaletu**, počítejte tak 1-2 hodiny po vypití první dávky projímadla. Vyprazdňování je samozřejmě individuální, ale **vyprazdňovat se budete asi 6 hodin**.

1 den před vyšetřením - večer/noc

Už **nic nejíte**. **Pijete neperlivé nápoje**, ideálně **vodu**, ale můžete i **slabé** bylinkové nebo ovocné čaje. **Pijete projímavý roztok**. Někdy dostanete **instrukci**, že **roztok budete muset pít ještě i v noci**, třeba ve 2-4 ráno. Je to **nepříjemné**, ale při nedodržení instrukcí a **nesprávném vyprázdněním** se nemusí vyšetření povést a vy **budete nuceni celý proces zopakovat** a to nechcete...

Den vyšetření

Dnes už nejíte nic. **Pijete** pouze čistou **neperlivou vodu**. V kolik hodin se můžete **naposledy** před výkonem **napít**, vám řekne konkrétní pracoviště dle zvyklostí, obvykle **3 hodiny před výkonem**.

Dnes už **by měla odcházet** z konečníku čirá, **světle žlutá tekutina bez kousků** čehokoliv, pokud je to **jinak, nestyďte se to říct** zdravotnickému personálu ještě **před vyšetřením**.

Nezapomeňte si doma **žádanku** a vezměte si s sebou znovu i **seznam užívaných léků**, **kartičku pojišťovny**.

Pokud **máte vývod střeva** (stomii), nezapomeňte si i **náhradní stomické pomůcky**.

Když **jdete brzy ráno**, tak **projímadlo** už **máte** obvykle celé **vypité**. Když **jdete dopoledne**, nebo v **poledne**, **projímadlo se pije ještě i ráno**. V návodu je napsáno, kdy **nejpozději** máte **projímadlo dopít**, obvykle to bývá **4 hodiny před vyšetřením**. Na většině pracovišť vám **dají návod**, kdy přesně projímadlo pít.

Léky a onemocnění

Běžné **léky na tlak**, nebo **cholesterol** si vezměte v dobu, kdy je běžně užíváte. I když se vstřebají o něco méně, stále je to dostatečně a také již **máte vytvořenou "hladinku" v krvi** z pravidelného užívání.

O **lécích na ředění krve**, na **odvodnění** a lécích **na cukrovku** včetně inzulínu se ale raději **poradte s lékařem**. Stejně tak **"cukrovkáři"** by se měli poradit ohledně hladiny cukru, aby nedošlo k **hypoglykémii**, tedy přílišného snížení cukru v krvi. Diabetici někdy začínají s pitím projímadla již po poledni.

Pokud se **lécíte na psychiatrii**, konkrétně užíváte například lithium, ale i jiné léky, také se **poradte s lékařem** ohledně dávkování.

Užíváte konkrétně **digoxin**, léky na snížení imunity (**imunosupresiva**), nebo léky na **epilepsii**, kortikosteroidy (**kortikoidy**), určitě **konzultujte s lékařem**.

Pozor u **antikoncepce**. Díky projímavému účinku **se nemusí celá tableta vstřebat** a tak ani nemusí zafungovat. **Doporučuji** se dalších **10 dnů chránit prezervativem**.

Pokud užíváte **projímadla**, tak je 3 dny před vyšetřením **vysadte**.

Pokud máte **zhoršenou funkci ledvin, jater**, nebo **srdeční onemocnění**, **poradte se** s lékařem ohledně množství tekutin. To platí samozřejmě **i pro dialyzované pacienty**.

Pokud trpíte **střevním onemocněním** jako je Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, rakovina střev, neprůchodnost střev (ileus), zúžená střeva, poruchy vyprazdňování žaludku, nebo jakékoliv další onemocnění zažívacího traktu, je **nutné se poradit s lékařem** na přesném postupu.

Bolavý konečník

Díky **častější stolici** vás může začít bolet konečník. **Předcházet** tomu můžete **ubrousky**, nebo třeba **Bepanthen ochrannou mastí**, vyrábí se i v pidi balení za cca 50Kč. Nebo zdravotnický prostředek **Glide4you**, to je **super** lubrikační gel, který se dá použít na jakékoliv **prasklinky** v oblasti konečníku nebo genitálii, samozřejmě **i jako lubrikační gel**.

Zvracení

Pokud by v rámci použití projímadla **došlo ke zvracení** a potom k **bolesti na hrudi, pálení v krku, poruchy dýchání**, je potřeba **urychleně kontaktovat lékaře**. Stává se to zejména **u starších lidí**.

Už to máte za sebou, hurá!

Můžete být na sebe **hrdí**, že jste to statečně zvládli. Celé **3/4 obyvatel nad 50 let** se tohoto vyšetření tak **bojí**, že raději **nejdou**, důsledky jsou jasné...**včas neodhalená rakovina se špatně léčí**.

Bylo by dobře mít s sebou **doprovod**. Respektive v případě "oblbováku" nebo celkové narkózy je to povinnost. **V den vyšetření si neplánujte žádné aktivity**, neřidte auto, ani nedělejte nic, kde hrozí poranění. Dejte si minimálně **12 hodin klidu**.

Počítejte s **nadmutím**, které během prvního dne obvykle **odezní**.

Pomalu se vracete **k běžné stravě**. Ne hned těžká jídla. **Odměňte se** něčím dobrým. Dostatečně **pijte**.

Dávkování jednotlivých projímadel

Pravděpodobně dostanete **na konkrétním pracovišti návod** s instrukcemi, kolik projímadla máte kdy vypít. To je samozřejmě **nejlepší**, protože mají zkušenosti a doporučí vám nejvhodnější postup. Pokud **návod nemáte**, dávám sem odkaz na **návody** všech projímadel, které **sepsali lékárníci nemocniční lékárny IKEM**.

Vzhledem k tomu, že **já nemůžu** bez porušení pravidel ČR **zveřejňovat návody k léčivům vázaným na lékařský předpis**, i když jsou k dispozici na internetu (logiku nehledejte), **využívám** tohoto **odkazu**.

Informace jsou samozřejmě **i v příbalovém letáku** nebo je najdete na stránkách **Státního ústavu pro kontrolu léčiv SÚKL**.

Nebo se **můžete zeptat chatuGPT** na konkrétní časový plán, **stačí** mu **napsat** konkrétní projímadlo a čas kolonoskopie, například "**Lék XY, vyšetření ráno v 8 hodin**". Dokonce i chatGPT může používat názvy léčivých přípravků vázaných na recept, ale **já jako lékárnice nesmím**, to si ale necháme na další článek

Přeji, ať hlavně vyšetření dobře dopadne!