

Avvertenze, dieta, consigli utili e preparazione per fare la colonscopia

Legga molto attentamente: senza una buona preparazione la colonscopia verrà male o NON POTRÀ essere fatta.

Contatti almeno sette giorni prima dell'esame il suo Medico di Medicina Generale se:

- Prende anticoagulanti o antiaggreganti come warfarin, apixaban, dabigatran, rivaroxaban, edoxaban, eparina frazionata, clopidogrel, prasugrel, anagrelide, cilostazolo, pentoxifillina, dipiridamolo, dipiridamolo con aspirina, o aspirina.
- È diabetico e prende insulina. Potrebbe essere necessario variare il dosaggio il giorno prima della colonscopia e il giorno dell'esame. Porti con sé i farmaci che prende per il diabete in modo da assumerli subito dopo l'esame, se opportuno.
- Ha una protesi cardiaca sintetica, ha un pace-maker o un defibrillatore cardiaco impiantabile, nell'ultimo anno ha avuto una protesi di ginocchio o di anca, soffre di apnea notturna. Controlli se deve prendere antibiotici prima di fare una cura dentaria.
- Continui pure a prendere le altre medicine di cui ha bisogno, anche il giorno dell'esame.

Cinque giorni prima della colonscopia:

- Non prenda lassativi a base di fibre vegetali o preparati a base di ferro, nemmeno integratori vitaminici che lo contengono
- Compri il prodotto per pulire l'intestino con qualche giorno di anticipo, ma prepari la soluzione solo il giorno prima della colonscopia.

Tre giorni prima della colonscopia:

- Eviti la verdura e la frutta, soprattutto se ricca di semi (kiwi, fragole e uva): le bucce e i semi possono rendere difficile l'esame
- Eviti i cibi integrali.

Come migliorare il gusto della preparazione per la pulizia del colon:

- Il gusto sarà più accettabile se la purga è fredda
- Se preferisce la tolga dal frigorifero mezz'ora prima di berla
- Beva ogni dose rapidamente, senza assaporarla, piuttosto che a piccoli sorsi
- Per sentire meno il sapore provi ad usare una cannuccia
- Mentre beve non annusi la soluzione, può essere utile tappare il naso
- Dopo aver bevuto può risciacquare la bocca con acqua o liquidi chiari
- Può succhiare caramelle dure o lecca-lecca, ma non di colore rosso.

Per evitare o ridurre il fastidio all'ano:

- Eviti di sfregare quando si pulisce dopo le evacuazioni, usi preferibilmente salviette umide
- Applichi dopo ogni evacuazione abbondante quantità di pasta allo zinco.

COME MANGIARE IL GIORNO PRIMA DELLA COLONSCOPIA

08.00 – 09.00 Colazione: Tè/caffè senza latte (con zucchero/dolcificante, se richiesto) o altri liquidi chiari come acqua, brodo leggero, tisana, o bevanda/succo di frutta diluito.

E può aggiungere SOLO UN alimento a scelta tra i seguenti:

- 30 g di riso soffiato o cornflakes con 100 ml di latte.
- 2 fette di pane bianco/pane tostato con un velo sottile di burro/margarina e miele.
- 1 uovo lesso/in camicia e 1 fetta di pane tostato/pane bianco con un velo sottile di burro/margarina.
- 50 g di formaggio tipo ricotta o cremoso e 1 fetta di pane tostato/pane bianco con un velo sottile di burro/margarina.

Metà mattina: Tè/caffè senza latte (con zucchero/dolcificante, se richiesto)

12.00 – 13.30 Pranzo

Scelga UN SOLO alimento tra i seguenti:

- 75 g di carne/pesce con intingolo.
- 2 uova lesse/in camicia.
- 100 g di formaggio cremoso o tipo ricotta.

E può aggiungere SOLO UN alimento a scelta tra i seguenti:

- 2 fette di pane bianco/pane tostato con un velo sottile di burro/margarina.
- 2 patate delle dimensioni di un uovo senza buccia, con una piccola quantità di burro/margarina.
- 2 cucchiaini da tavola di pasta/riso in bianco.

Beva un'abbondante quantità di acqua.

✓ **Dopo pranzo sono proibiti i cibi solidi, il latte o altri prodotti caseari.**

Cena (due ore dopo che ha finito di bere la preparazione)

- Può mangiare solo una minestra leggera o un brodo a base di estratto di carne (filtrati, non aggiunga pasta o semolino)
- Eventualmente può prendere medicine per bocca.

✓ **Dopo la cena può bere solo liquidi trasparenti e non gassati nella quantità che desidera.**

COME SCEGLIERE E COME BERE LA PREPARAZIONE PER LA COLONSCOPIA

- ✓ Se è stitico, diabetico, obeso, ha malattie neurologiche o ha fatto in precedenza una cattiva preparazione prenda una purga **da 4 litri (Isocolan, Selg-esse, Klean-prep)**
- ✓ Se non rientra nei casi riportati sopra può prendere la purga **da 2 litri** come **Moviprep (NON PER FABICI - G6PD carenti), Lovol Esse + Lovoldyl, Ciensia;** o la purga da 1 litro come il **Plenvu (NON PER FABICI - G6PD carenti)**

Sciolga il prodotto in acqua come da foglio d'istruzioni e poi lo beva come abbiamo scritto qui sotto

SOLO PER CHI USA IL LOVOL-ESSE

Il giorno prima dell'esame: alle ore 15:00 prenda due compresse di Bisacodile (LOVOLDYL) da 5 mg. Se usa abitualmente dei lassativi stimolanti (senna, cascara, bisacodile, picosolfato) aumenti la dose a 3 compresse.

Il giorno prima dell'esame, alle ore 19:00: beva la prima metà della purga, un bicchiere ogni 10-15 minuti, e dopo l'acqua necessaria come da foglio d'istruzioni. Terminato di fare questo può continuare a bere liquidi chiari a piacere se ne sente la necessità. Segua le istruzioni che le abbiamo dato per la cena e per prendere medicine per bocca.

Il giorno dell'esame, circa 4-5 ore prima dell'orario fissato per la colonscopia: beva la restante metà della purga, un bicchiere ogni 10-15 minuti, e dopo l'acqua necessaria come da foglio d'istruzioni. Un'ora circa dopo che ha finito di bere tutta la purga, se lo desidera continui pure a bere tè, camomilla o altri liquidi trasparenti non gassati senza limitazioni.

- ✓ **Lasci un intervallo di 2 ore tra quando finisce di bere la preparazione e quando prende farmaci per bocca.**
- ✓ **In ogni caso eviti di bere liquidi nelle 2 ore che precedono l'esame.**

Prima che inizi ad andare di corpo potrebbero comparire gonfiore o distensione addominale. Se il gonfiore diventa fastidioso smetta di bere la purga per breve tempo o beva ogni bicchiere a intervalli più lunghi (ad esempio ogni 30 minuti) fino a che scompaiono i disturbi.

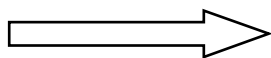
L'eventuale comparsa di nausea o disgusto all'assunzione della purga è normale. Anche in questo caso beva più lentamente e a piccoli sorsi. Può correggere il gusto della purga associandola ad altre bevande limpide di gusto migliore. Inizierà ad andare di corpo circa un'ora dopo che ha cominciato a bere la preparazione.

- ✓ **Occorre assumere tutta la purga perché l'esame possa essere fatto nel modo migliore.**

Porti con sé l'impegnativa, il pagamento del ticket e l'eventuale documentazione medica. È consigliato un accompagnatore (possibile sedazione).

- ✓ **Segnali al medico i farmaci che prende (soprattutto se per scoagulare il sangue), malattie degne di nota e allergie.**

Aspetto delle evacuazioni dopo avere assunto tutta la purga e adeguatezza per l'esame



Scuero, torbido,
non va bene

Scuero, poco torbi-
do, non va bene

Giallo intenso,
poco torbido,
quasi ci siamo

Giallo chiaro e lim-
pido, come le urine,
va bene